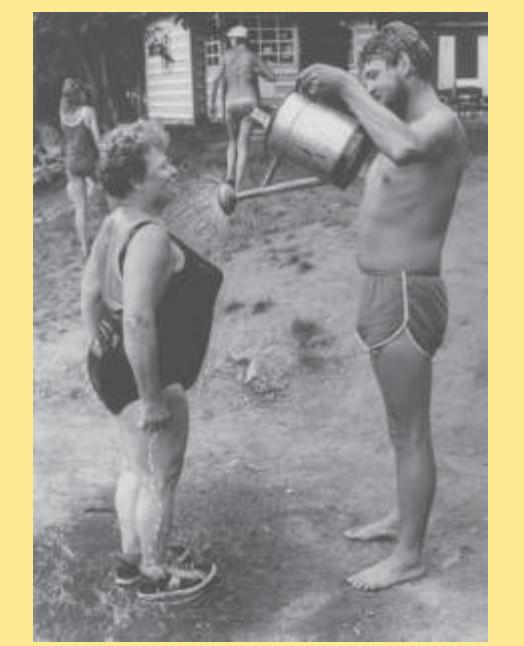


**Žijte jako z partesu,
s chutí, rádi, bez stresu!**



**Léky duše: optimismus,
kladný vztah k lidem i světu.**



**Samovyšetření prsu?
Aspoň jednou měsíčně!**

Se sluníčkem opatrně! Ultrafialové záření způsobuje kožní nádorová onemocnění, která patří k nejčastějším typům novotvarů.



**Chyťte lelky nebo sumce,
ne však příliš mnoho slunce!
Tenhle děda chytit může
leda rakovinu kůže!**

**Ten, kdo běhá, kope, chodí,
kila, břicho, faldy shodí.
Neboj! Začni! Hola, hola,
chyť se míče nebo kola!
O co víc se hýbete,
o to déle žijete!
Ono se to rychle poddá.
Vždyť pohyb je živá voda!**



Naše kůže má paměť!

Pohyb je elixír mládí!



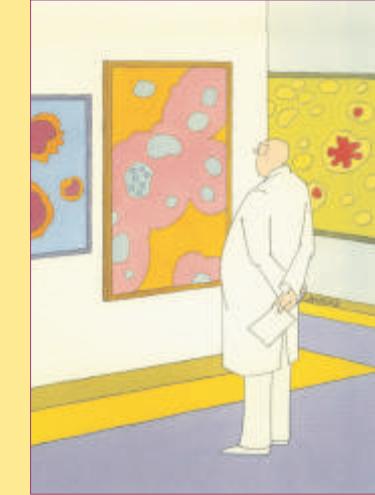
K lékaři raději několikrát
zbytečně než jednou pozdě.



**Kdo přijde včas,
vrátí se ke zdraví.
Avšak kdo pozdě,
moc už se nespraví!**

Vydala Liga proti rakovině Praha, z. s.
Koncepce a text: Petr Hora-Horejš
Kresby: Miroslav Barták, fotografie: František Dostál
Grafická úprava: Arcadia Praha s.r.o.

S ÚSMĚVEM KE ZDRAVÍ!



**Láska mnohem více chutná,
když tvůj partner není putna.
At' mín jí a víc se hýbe,
pak teprve krásku líbe!**



Obezita se v bohatých státech šíří jak epidemie. V ČR má 52 % občanů nadváhu, 20 % jich je obézních. Vlivem nezdravého životního stylu hrozivě přibývá obézních dětí.



**Propil jsem už všecko.
Práci, ženu, děcko.
Dřív než se to napraví,
prosít, skol a na zdraví!**



Na nemoci způsobené pitím zemře v ČR ročně 4000 mužů a 2000 žen. Jako světoví rekordmané vypijeme 140 litrů piva na hlavu ročně.



**Denně deset desítek -
- rychlá cesta do kytek!**



**Co mám dělat, osude?
Chci být přece fit!
Půlka chorob ubude,
prestaň kouřit, pít!**



Kuřák si oproti nekuřákovi zkracuje život o 15 let. Kouření zabíjí v ČR 50 lidí denně: jeden celý autobus! 87 % těch, kteří zemřeli na rakovinu plic, byli kuřáci.

Kouření poškozuje všechny části těla a způsobuje nemoci, jejichž léčbou se zabývají všechny obory medicíny.



**Prohulil jsem, co se dalo,
prachy, zdraví – zbylo málo.
Teď mám plíce z asfaltu,
sotva dojdu na Spartu.**

**Pouhých 10 % nadváhy
vám zkrátí život o několik let!**

**Tři hříchy z nejtěžších: kouření,
přejídání se, nedostatek pohybu.**

**Celý večer posiluji, a nakonec
se nepostavím na nohy!**

**Kouříme jak fabriky,
pijeme jak duhy!**

**Sekněte s cigaretami dřív,
než sekouni s vámi!**

**Na posledního šluka
nikdy není pozdě!**