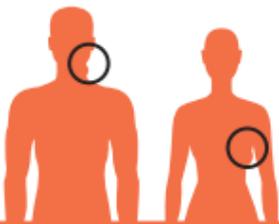


ОБНАРУЖИТЬ ОПУХОЛЬ РАНО И СПАСТИ ЖИЗНЬ

БЕСПРИЧИННОЕ	ДЛИТЕЛЬНОЕ	НЕОБЫЧНОЕ
		
<p>Появление припухлости, узлов, деформации на любых участках тела</p>	<p>Сохранение кашля, осиплости и изменения голоса, одышки</p>	<p>Изменение «поведения» вашего кишечника или мочевого пузыря</p>
		 <p>ЦВЕТ ФОРМА РАЗМЕР</p>
<p>Появление крови в стуле, в моче, в интервале между месячными или после их прекращения с возрастом</p>	<p>Ранки и повреждения, которые не заживают</p>	<p>Новые родинки или изменение ранее существовавших</p>

Обратитесь к врачу, если эти симптомы сохраняются более 3 недель, особенно если Вы курите или курили ранее
 Если у Вас появились запоры или понос, затруднения при мочеиспускании, сохраняющиеся несколько недель, обратитесь к врачу
 Обратитесь к врачу, если дефекты кожи и слизистых сохраняются более 3 недель, даже если они безболезненны
 Возьмите за правило осматривать свою кожу каждые несколько месяцев. Обратитесь к врачу, если родинки вдруг изменили цвет, размер или форму

1. **Проходить в день не менее 10 тысяч шагов.** В Китае, например, сразу несколько крупных компаний ввели штрафные санкции для сотрудников, которые «не выхаживают» эту норму.

2. При сидячей работе **в офисе обязательно делать 2–5-минутные «ходячие» перерывы каждые сорок минут:** вставать, прогуливаться по коридору, выходить на улицу. Кстати, в США и Британии в ряде компаний заменили привычные столы на конторки: сотрудники часть работы выполняют стоя: 2 часа в день такого стояния, и риск ожирения, ишемии, инфаркта, рака существенно снижается.

3. **Есть по расписанию.** «Те самые 5-6 приемов пищи в день, о которых обычно говорят все фитнес-тренеры и диетологи, — это действительно оптимальное количество. Но все эти приемы пищи — завтрак, перекус, обед, полдник, ужин — должны быть в одно и

то же время небольшими порциями», — поясняет Наталья Макаровичина.

4. Пить до 2 литров жидкости в день: вода позволяет активнее вымывать вредные вещества из организма.

5. Снизить до минимума потребление белого (рафинированного) сахара, уменьшить количество углеводов, но максимально **увеличить употребление свежих фруктов и овощей.** «Почему-то многие у нас, на Урале, забывают об этом. Хотя перекус бананом или яблоком куда приятнее и полезнее какого-нибудь сэндвича», — считает врач.

6. Полностью исключать из жизни алкоголь — не стоит. Но и злоупотреблять им не надо. «Один бокал красного вина или рюмка водки во время ужина вреда не принесут. Главное, не увлекаться», — смеется Наталья.

