



# Slik kan du redusere risikoen for kreft



1. Vær tobakksfri
2. Unngå overvekt
3. Ta deg tid til å holde deg i form
4. Spis sunt og variert
5. Vær forsiktig med alkohol
6. Nyt sola uten å bli solbrent
7. Forandringer i kroppen bør sjekkes av lege
8. Delta på kreftundersøkelser
9. Følg anbefalinger for beskyttelse ved kontakt med kreftfremkallende stoffer

Les mer om å minske risikoen for kreft på [kreftforeningen.no/forebygging](http://kreftforeningen.no/forebygging)



KREFTFORENINGEN