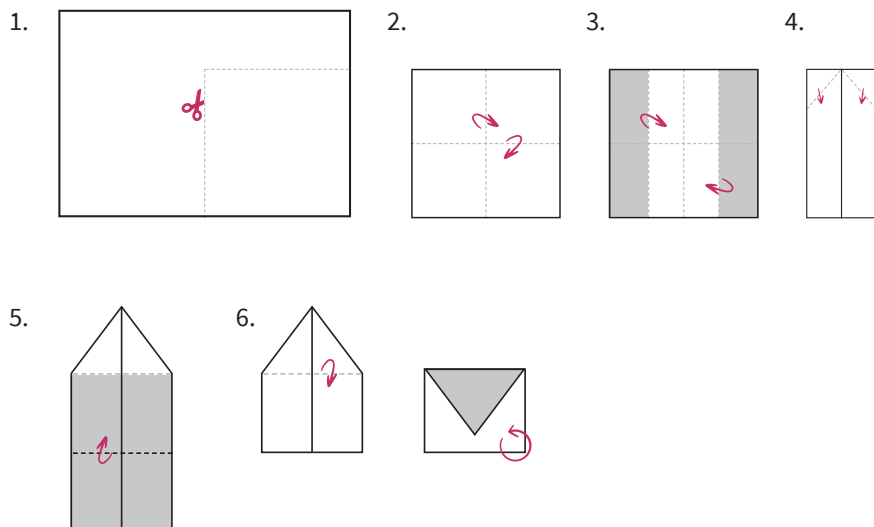


VÁŠ NÁVOD NA SAMOVYŠETŘENÍ V KAPESNÍM FORMÁTU.

VYTISKNĚTE, VYSTŘIHNĚTE, SLOŽTE A USCHOVEJTE:

1. Vystříhnete návod na samovyšetření podél značení.
2. Papír dvakrát přeložte přes střed a poté jej opět rozložte.
3. Levou a pravou stranu nyní přeložte k sobě svisle směrem ke středu.
4. Nyní přeložte horní rohy směrem dolů ke středu a vytvořte malý trojúhelník.
5. Poté přeložte spodní polovinu vodorovně směrem ke středu.
6. Horní špičku nakonec přeložte směrem dolů.

HOTOVO! VÁŠ „NÁVOD NA SAMOVYŠETŘENÍ“ SE NYNÍ VEJDE DO KAŽDÉ PENĚŽENKY!



VEZMĚTE TO DO SVÝCH RUKOU.
SE SAMOVYŠETŘENÍM PRSOU.
POUZE 8 MINUT.
TAK MÁLO, A PŘESTO TAK DŮLEŽITÉ.
MALÁ RUTINA. VELKÝ ÚČINEK.

VÁŠ NÁVOD NA SAMOVYŠETŘENÍ V KAPESNÍM FORMÁTU.

bonprix.



KROK 1:

Paže nechte volně viset. Prohlédněte si důkladně svou nahou horní polovinu těla v zrcadle.

KROK 2:

Dejte ruce v bok. Vidíte nějaké výstupky, důlky na kůži nebo změny na bradavce?



KROK 3:

Obě paže zvedněte. Všimla jste si něčeho neobvyklého?

KROK 4:

Prohmatejte podpaží. Krujte prsty mírným tlakem po kůži.



KROK 5:

Stiskněte bradavky. Vytéká z nich nějaká tekutina?

KROK 6:

Ohmatejte obě prsa. Pohybuje třemi prostředními prsty systematicky po prsu. V průběhu měňte tlak.

Nenašla jste žádné změny? Super! Nejste si jistá? Nepanikařte. Váš gynekolog nebo gynekoložka Vám pomůže!

MALÁ RUTINA. VELKÝ ÚČINEK.