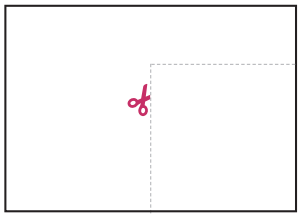
bonprix.

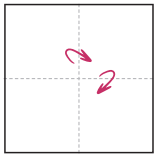
L'AUTOPALPAZIONE IN FORMATO TASCABILE.

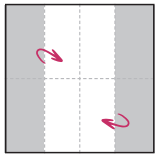
STAMPA, RITAGLIA, PIEGA E METTILA IN TASCA:

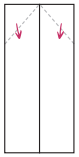
1. Ritaglia le istruzioni lungo la linea indicata.
2. Piega il foglio in quattro e riaprilo.
3. Piega il lato destro e sinistro verticalmente verso il centro.
4. Piega gli angoli superiori verso il basso per creare una punta.
5. Piega la parte inferiore del foglio a metà in orizzontale.
6. Piega la punta verso il basso.

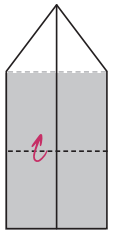
ORA LE TUE ISTRUZIONI PER L'AUTOPALPAZIONE
SONO PRONTE DA METTERE IN TASCA!

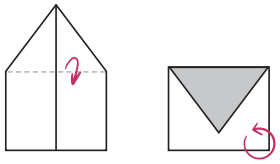
1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

6. 

PRENDI IN MANO LA TUA SALUTE.
FAI L'AUTOPALPAZIONE.
DURA SOLO 8 MINUTI.
MA È DI VITALE IMPORTANZA.
UN PICCOLO GESTO. DI GRANDE EFFETTO.

L'AUTOPALPAZIONE IN FORMATO TASCABILE.

bonprix.

PASSO 1:
Lascia scivolare le braccia lungo il corpo.
Osserva il seno allo specchio.

PASSO 2:
Metti le mani sui fianchi. Vedi rigonfiamenti,
ritrazioni della pelle o cambiamenti al capezzolo?

PASSO 3:
Alza le braccia sopra la testa.
Vedi qualcosa di diverso dal solito?

PASSO 4:
Palpa le ascelle. Usa movimenti
circolari con una leggera pressione.

PASSO 5:
Stringi i capezzoli tra le dita. Escono delle secrezioni?

PASSO 6:
Palpa accuratamente il seno. Passa le tre dita centrali
su tutta la superficie della mammella dall'alto al
basso, un seno per volta. Varia la pressione.

Niente di strano? Benissimo!
Non ne sei certa? Parlane con il tuo specialista.

UN PICCOLO GESTO. DI GRANDE EFFETTO.