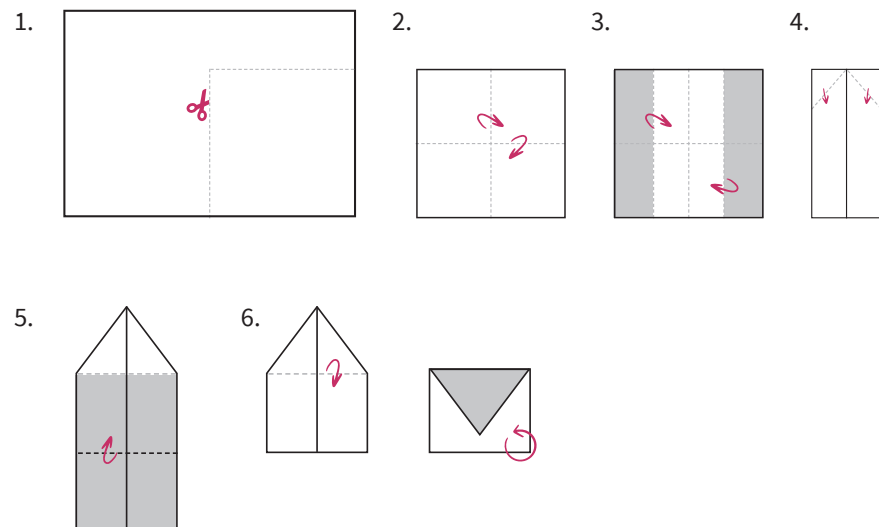


DIN EGENUNDERSØKELSE I LOMMEFORMAT

SKRIV UT, KLIPP, BRETT OG PUTT DEN I LOMMEN:

1. Klipp ut egenundersøkelsen langs markeringen.
2. Brett bladet to ganger på midten, så brett den ut igjen.
3. Brett nå venstre og høyre side sammen vertikalt mot midten.
4. Brett deretter de øvre hjørnene nedover slik at det dannes en liten trekant.
5. Etterpå brett ned den nederste halvdel horisontalt inn mot midten.
6. Brett nå den øverste spissen nedover.

OG VOILÀ, DU HAR LAGT DEG EN „EGENUNDERSØKELSE“ TIL LOMMEBOKEN!



TA SAKEN I EGNE HENDER.
MED EGENUNDERSØKELSE FOR BRYSTKREFT.
BARE 8 MINUTTER.
MEN UENDELIG VIKTIG.
LITEN RUTINE. STOR EFFEKT.

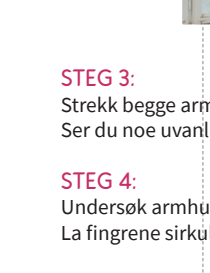
DIN EGENUNDERSØKELSE I LOMMEFORMAT.

bonprix.



STEG 1:

La armene henge ned.
Se på den bare overkroppen din i speilet.



STEG 3:

Strekk begge armene i været.
Ser du noe uvanlig?

STEG 4:

Undersøk armhulene.
La fingrene sirkulere med et lett trykk.



STEG 5:

Klem på brystvortene. Kommer noe væske ut av dem?

STEG 6:

Kjenn på brystene. Før de tre langfingrene systematisk over brystet. Varier trykket med jevne mellomrom.



Ingen forandringer? Flott! Usikker? Ikke noe panikk.
Gynekologen din vil hjelpe deg!

LITEN RUTINE. STOR EFFEKT.