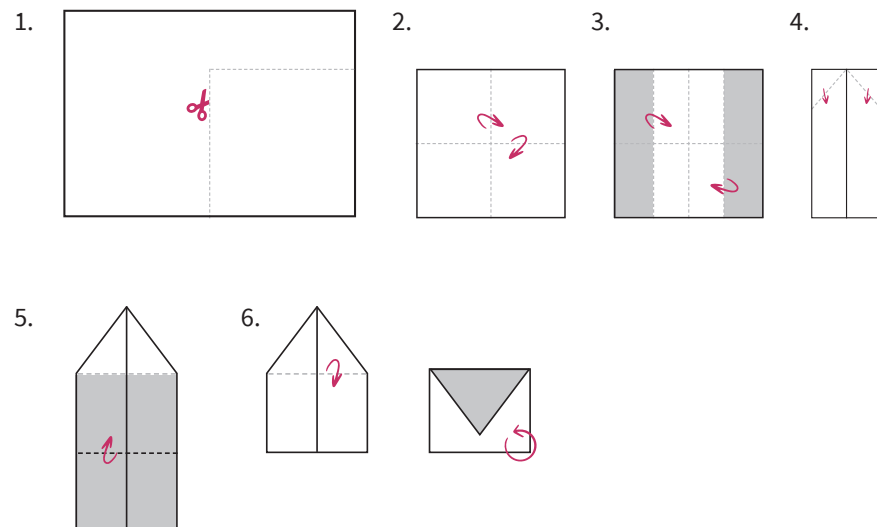


DIN SJÄLVUNDERSÖKNING I FICKFORMAT.

SKRIV UT, KLIPP UT, VIK OCH SÄTT IN:

1. Klipp ut självundersökningen längs markeringen.
2. Vik arket två gånger över mitten och vik sedan upp det igen.
3. Vik nu ihop vänster och höger sida vertikalt mot mitten.
4. Vik nu de övre hörnen nedåt så att de bildar en liten triangel.
5. Vik sedan den nedre halvan horisontellt mot mitten.
6. Vik nu den övre spetsen nedåt.

OCH VOILÀ, DU HAR EN „SJÄLVUNDERSÖKNING“ FÖR DIN PLÅNBOK!



TA DET I DINA EGNA HÄNDER.
MED SJÄLVUNDERSÖKNINGEN FÖR BRÖSTCANCER.
ENDAST 8 MINUTER.
MEN OÄNDLIGT VIKTIGT.
LITEN RUTIN. STOR EFFEKT.

DIN SJÄLVUNDERSÖKNING I FICKFORMAT.

bonprix.

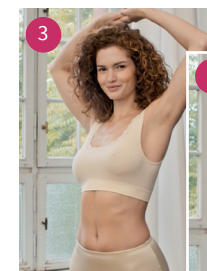


STEG 1:
Låt armarna hänga ned.
Titta på din nakna överkropp i spegeln.

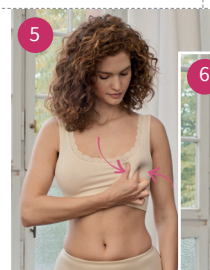
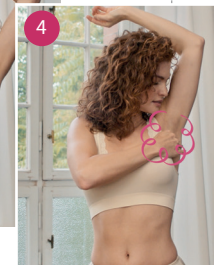


STEG 2:
Placera händerna på midjan. Ser du några utbuktningar,
hudindragningar eller förändringar i bröstvärtan?

STEG 3:
Lyft båda armarna.
Kan du se något ovanligt?



STEG 4:
Känn på armhålorna.
Låt fingrarna cirkulera med ett lätt tryck.



STEG 5:
Kläm på bröstvärtorna. Kommer det ut någon vätska?

STEG 6:
Känn på bröstet. Följ systematiskt dina bröst med
de tre mellersta fingrarna. Variera trycket då och då.

Inga förändringar? Bra! Osäker? Ingen panik.
Din gynekolog kommer att hjälpa dig!



LITEN RUTIN. STOR EFFEKT.