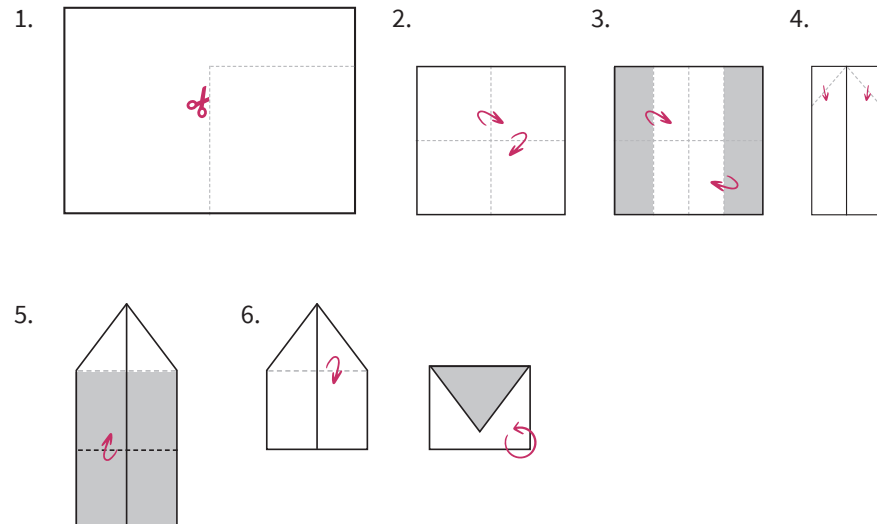


OMATARKKAILUOHJEESI TASKUKOOSSA.

TULOSTA, LEIKKAA, TAITA JA PISTÄ TALTEEN:

1. Leikkaa omatarkkailuohje merkinnän mukaisesti.
2. Taita paperi kaksi kertaa keskeltä ja avaa se.
3. Taita nyt vasen ja oikea puoli yhteen pystysuoraan keskelle.
4. Taita nyt yläkulmat alaspäin pieniksi kolmioiksi.
5. Taita sitten alaosa vaakasuoraan keskelle.
6. Taita nyt yläosan kärki alaspäin.

JA VOILÄ, OMATARKKAILUOHJE LOMPAKKOASI VARTEN ON VALMIS!



OTA ASIA OMIIN KÄSIISI.
RINTASYÖVÄN OMATARKKAILULLA.
VAIN 8 MINUUTTIA.
MUTTA ÄÄRETTÖMÄN TÄRKEÄÄ.
PIENI RUTIINI. ISO VAIKUTUS.

OMATARKKAILUOHJEESI TASKUKOOSSA.

bonprix.



1. VAIHE:

Anna käsivarsien roikkua.
Katsle alastonta ylävartaloasi peilistä.

2. VAIHE:

Kädet vyötärölle. Näetkö kohoumia,
sisäänvetäytymiä tai muutoksia nännissä?

3. VAIHE:

Nosta molemmat käsivarret ylös.
Näetkö jotain erityistä?

4. VAIHE:

Tunnustele kainalot.
Pyöritä sormeasi ja paina kevyesti.



5. VAIHE:

Purista nännestä. Tuleeko ulos nestettä?

6. VAIHE:

Tunnustele rinnat. Käy rintasi läpi järjestelmällisesti
kolmella keskimmaisella sormella. Vaihtele painetta.

Ei muutoksia? Mahtavaa! Oletko epävarma?
Ei hätää. Gynekologisi auttaa!

PIENI RUTIINI. ISO VAIKUTUS.

