

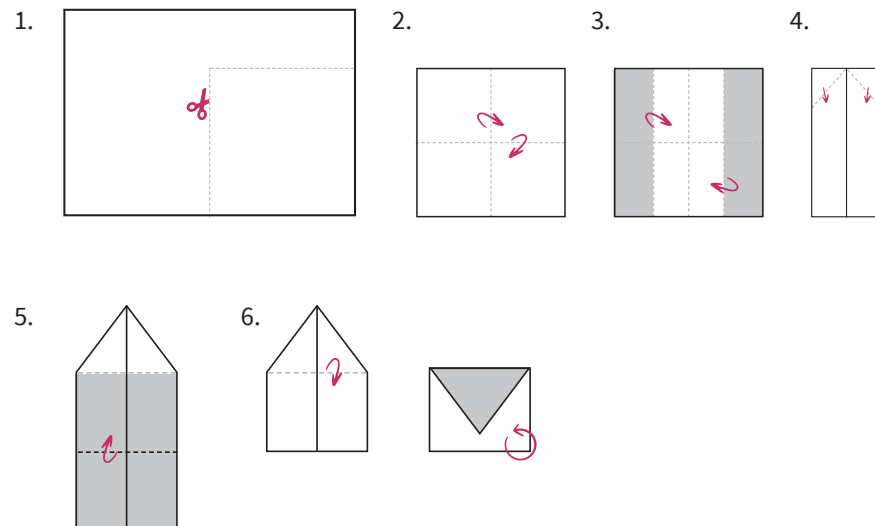


AZ ÖN ZSEBMÉRETŰ ÖNELLENŐRZÉSE.

NYOMTATÁS, VÁGÁS, HAJTÁS ÉS ELPAKOLÁS:

1. Vágja ki az önellenőrzést a jelölések mentén.
2. Hajtsa félbe a lapot a közepén kétszer, majd hajtsa ki újra.
3. Most hajtsa a bal és a jobb oldalt merőlegesen a közepe felé.
4. Most hajtsa le a felső sarkokat egy kis háromszöggé.
5. Ezután hajtsa fel az alsó felét vízszintesen középre.
6. Most hajtsa le a felső csúcsot.

ÉS ÍME, KÉSZ IS AZ „ÖNELLENŐRZÉSE” A PÉNZTÁRCÁBA.



AZ ÖN ZSEBMÉRETŰ ÖNELLENŐRZÉSE.

bonprix.



1. LÉPÉS:

Hagyja lógni a karjait.
Nézze meg szabad felsőtestét a tükör előtt.



2. LÉPÉS:

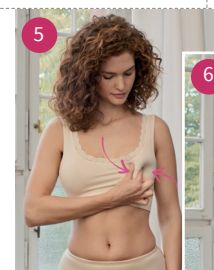
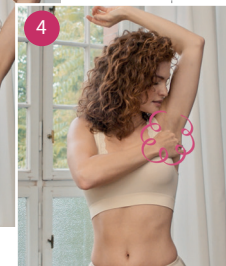
Kezek a derékra. Lát kidudorodásokat,
bőrmélyedéseket vagy elváltozásokat a mellbimbón?

3. LÉPÉS:

Emelje fel mindkét karját.
Felismer valami különlegeset?

4. LÉPÉS:

Érezze a hónalját.
Enyhe nyomással körözzön az ujjával.



5. LÉPÉS:

Nyomja össze a mellbimbókat. Kifolyik folyadék?

6. LÉPÉS:

Érezze a melleket. Szisztematikusan kövesse a melleket a
három középső ujjával. Változtassa közben a nyomást.

Nincs változás? Kiváló! Bizonytalan? Semmi pánik.
A nőgyógyásza segíteni fog!

KIS RUTIN, NAGY HATÁS