

۷ راهکار برای پیشگیری از سرطان

تغذیه صحیح



داشتن وزن مناسب



خودداری از استعمال دخانیات



ورزش و تحرک جسمانی مناسب



دوری از استرس و تفکر مثبت



مصرف روزانه میوه و سبزی



دوری از مواد سراطانزا

