



# Råd mot kreft



< [kreftforeningen.no](http://kreftforeningen.no)

- 1** Vær tobakksfri
- 2** Unngå overvekt
- 3** Ta deg tid til å være fysisk aktiv
- 4** Spis mer frukt og grønnsaker
- 5** Vær forsiktig med alkohol
- 6** Nyt solen med måte
- 7** Forandringer i kroppen bør sjekkes av lege
- 8** Benytt muligheten til å delta på kreftundersøkelse
- 9** Følg arbeidsforskrifter om kreftfremkallende stoffer

Det finnes ingen garanti for å unngå kreft, men du kan gjøre noe selv for å minske risikoen.