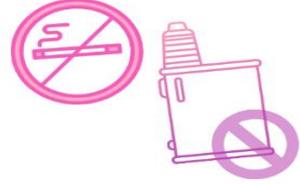




المحافظة على النشاط البدني



الفحص المبكر



تجنبي التدخين



تجنب استخدام العلاج
الهرموني و موانع الحمل عن
طريق الفم



الرضاعة الطبيعية لمدة 15
شهر



المحافظة على الوزن
الصحي



تناول الأكل الصحي



انقطاع الحيض قبل عمر 50



الفحص الذاتي