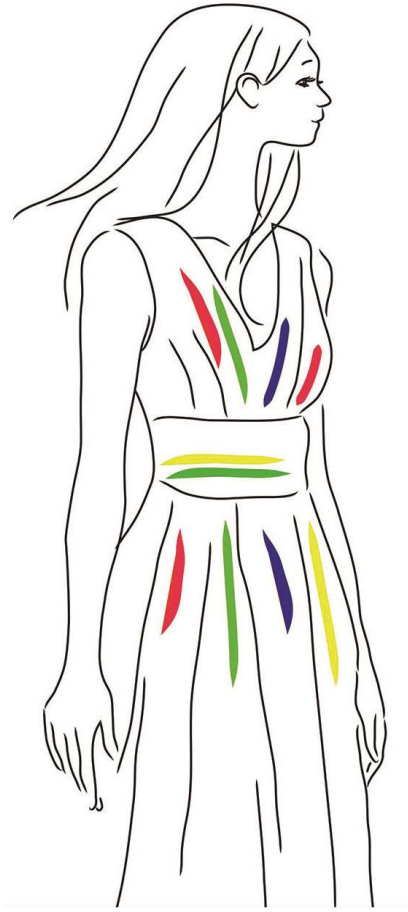
Mazowsze.
serce Polski

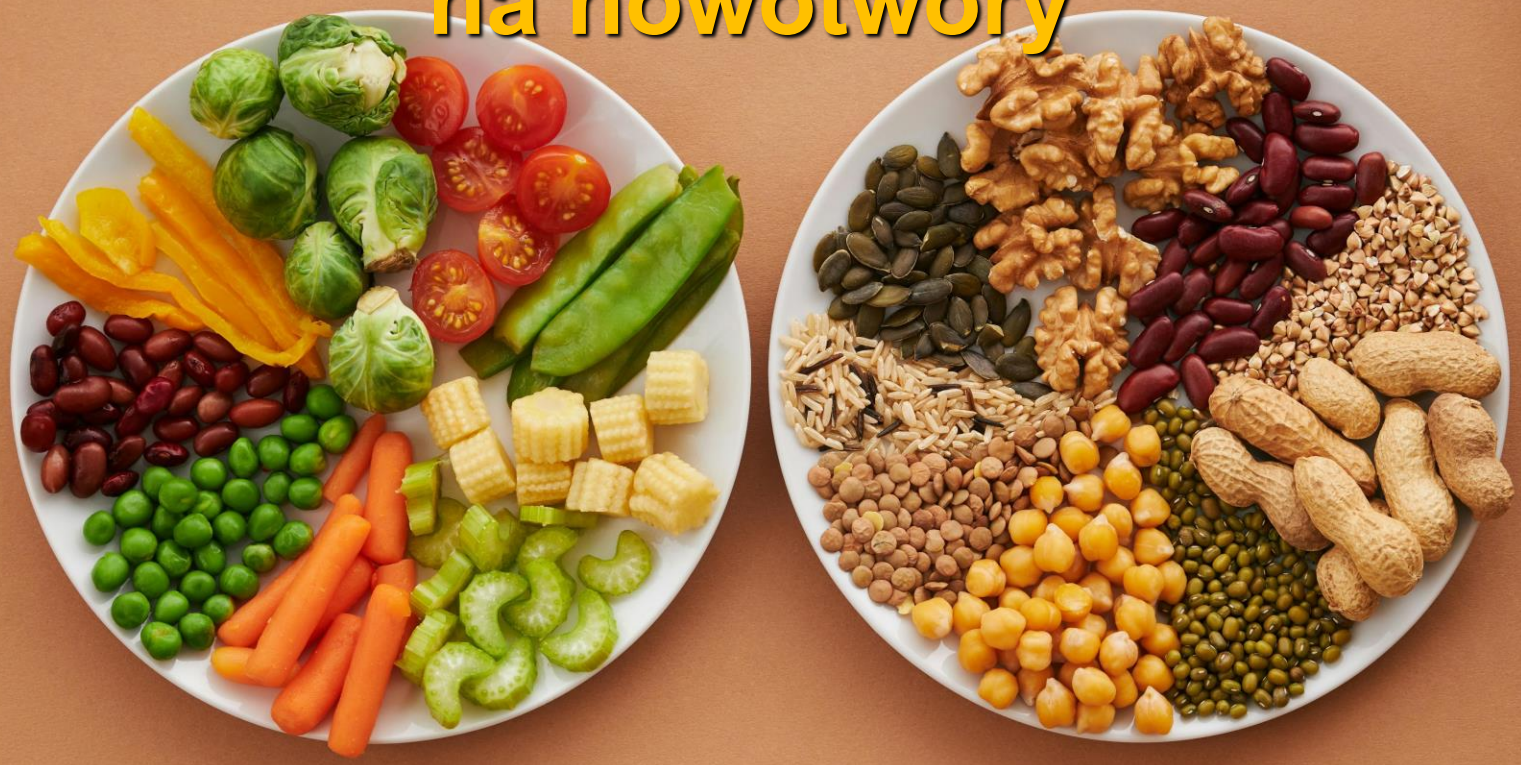
*Zadanie dofinasowane ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego*

**ZDROWIE KOBIETY**
**ul. Górczewska 89**

CENTRUM ATTIS
Mazowiecki Szpital Bródnowski



# Ogranicz ryzyko zachorowania na nowotwory



# Zdrowy talerz

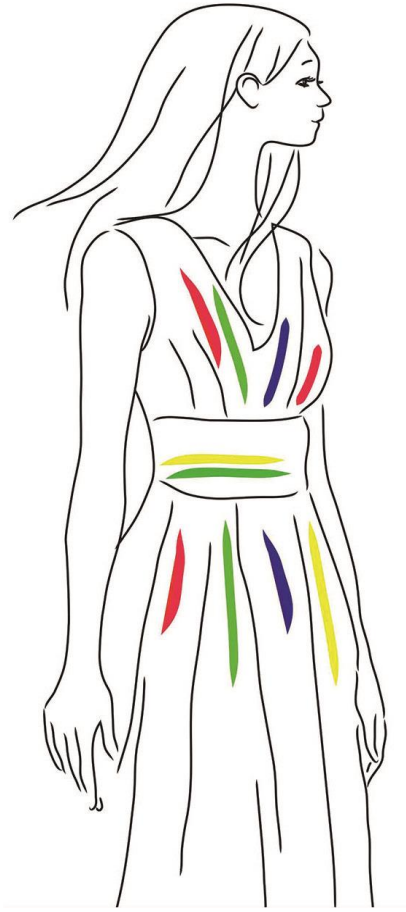
Zdjęcie:*Pexels - cottonbro studio*

Mazowsze. serce Polski

*Zadanie dofinasowane ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego*

ZDROWIE KOBIETY
ul. Górczewska 89

CENTRUM ATTIS
Mazowiecki Szpital Bródnowski



# Składniki, które zmniejszają ryzyko zachorowania na nowotwory

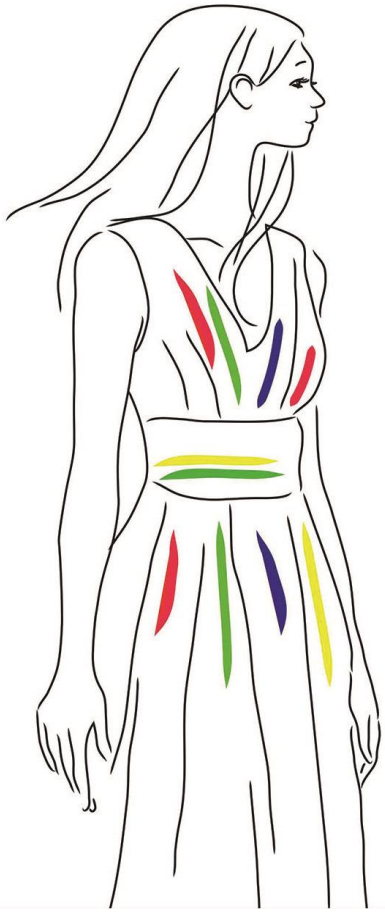
- ✓ Antyoksydanty;
- ✓ Błonnik;
- ✓ niektóre witaminy, np. C, E i D.

Mazowsze.
serce Polski

*Zadanie dofinasowane ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego*

ZDROWIE KOBIETY
ul. Górczewska 89

CENTRUM ATTIS
Mazowiecki Szpital Bródnowski



# Włącz do diety produkty zawierające

- ✓ **Likopen** - pomidory świeże i przetworzone;
- ✓ **Karotenoidy** - żółte, pomarańczowe, czerwone owoce i warzywa;
- ✓ **Katechiny** – zielona herbata;
- ✓ **Glukozynolany** - warzywa kapustne, rzodkiewka i rzeżucha;
- ✓ **Kapsaicyna** - papryki chili;
- ✓ **Fitoestrogeny** (izoflawony i ligany) - rośliny strączkowe.