С 29 января по 4 февраля проходит Неделя профилактики онкологических заболеваний.  
  
 Как показали последние исследования ученых, рак является не случайностью, а результатом влияния факторов окружающей среды и образа жизни.  
  
 В этой статье поговорим о неправильном образе жизни и к чему он может привести.   
  
 Основные причины возникновения вредных привычек:   
 Социальная согласованность  
 Неустроенность в жизни и отчуждение  
 Фальшивое удовольствие  
 Безделье, неумение правильно распорядиться свободным временем   
 Любопытство  
 Уход от стресса  
  
 Методы борьбы с вредными привычками:  
 Искореняйте вредные привычки по одной  
 Замените дурную привычку полезной активностью  
 Награждайте себя за достигнутые результаты  
 Не имейте завышенных ожиданий  
 Разделите процесс вашей борьбы с вредной привычкой на несколько этапов  
 Заручитесь поддержкой близких людей  
 Держитесь подальше от соблазнов  
  
 Факторы риска, приведенные ниже увеличивают шансы человека заболеть раком:  
 Неправильное питание  
 Сбитый режим сна  
 Употребление алкоголя   
 Курение   
 Малоподвижный образ жизни  
  
 Профилактика вредных привычек - это самый правильный шаг, во избежание заболеваемости. Вам не нужно переставать наслаждаться жизнью, нужно просто заменить негативные привычки на новые (позитивные). Будьте здоровы не только телом, но и духом! И не забывайте, что за вредные привычки приходится платить своим здоровьем, от которого зависит ваше будущее.   
  
Будьте здоровы