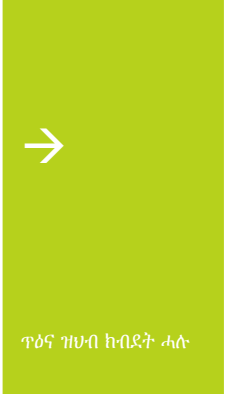




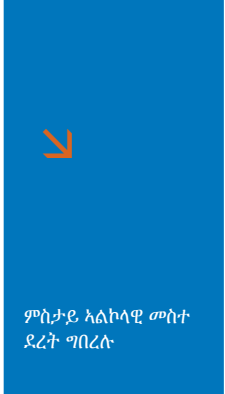
በአካላዊ ምንቅስቃሴ ንጡፍ ከን



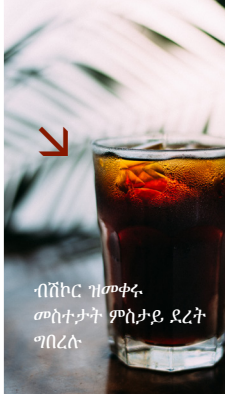
ጥዕና ዝህብ ክብደት ሓሉ



ብዝያዳ አሕምልቲ፣ ፍሩታታት፣ ጎምጠጥ (ከም ዓጋም ዝአመሰለ ፍረታት)፣ ጥረአዊ አእካልን (ዓይኒ ዓተር፣ አዳጉራ ወዘተ) ዘይተጸጸዩ እኽሊን ብላዕ



ምስታይ አልኮላዊ መስተ ደረት ግበረሉ



ብሽኮር ዝመቀሩ መስተታት ምስታይ ደረት ግበረሉ



"ዘይጠቅም መግቢ" ከምኡውን ካልእ ብዙሕ ቅብአት፣ ስታርቭ ወይ ሽኮር ዘሎዎ መግቢ ምብላዕ ነኪ



ምብላዕ ስጋ ክብቲ፣ ሓሰማ፣ በጊዕን ጤልን ከምኡውን ምብላዕ ዝተመስርሐ ስጋ ደረት ግበረሉ



መንሸሮ ንምክልኻል ኣብ መወሰኽታ መግቢ ኣይትተአማመን



እንተ ኸኢልኪ ንውላድኪ ኣጥብውዮ



ድሕሪ ምምርግርን ምንጻርን ሕማም መንሸሮ እንተ ኸኢልካ ነዞም ዝስዕቡ ምኽርታት ስዓቦም




**DRF**  
DIETISTERNAS  
RIKSFÖRBUND





**World  
Cancer  
Research  
Fund Internationala**

ከም ሽጋራ ምትካኽን ጸሓይ ምጽላውን ዝኣመሰሉ ካልኣት ልምድታት እውን ተኸእሎ ምሓዝ ሕማም መንሸሮ ንምንካይ ኣገደስቲ ረቋሒታት ምኃኖም ዘክር

ነዘም ምኽርታት ብምስዓብ ምምጋብ ናይ ጨው፣ ዝቀጸጸ ቅብኣትን ዝተመሰርሐ ቅብኣትን ክንኪ ይኸእል እዩ፡ እዚ ድማ ሕማም መንሸሮን ካልኣት ምስ ቅዲ ሂወት ዝተተሓሓዙ ሕማማትን ንምክልኻል ይሕግዝ እዩ።

 [www.matochcancer.se](http://www.matochcancer.se)  
 [matochcancer@drf.nu](mailto:matochcancer@drf.nu)

 [matochcancer](https://www.instagram.com/matochcancer)  
 [Mat och Cancer](https://www.facebook.com/Mat.och.Cancer)