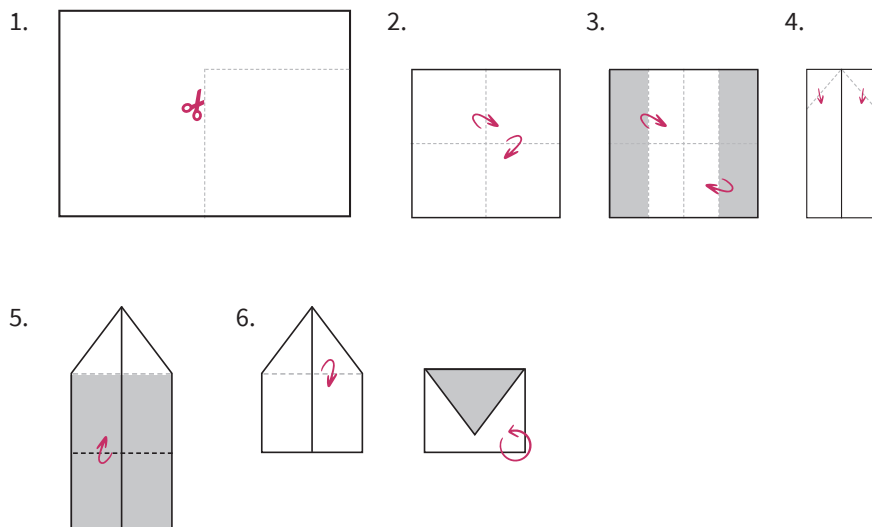


TWOJE SAMOBADANIE PIERSI W KIESZONKOWYM FORMACIE

WYDRUKUJ, WYTNIJ, ZŁÓŻ I MIEJ ZAWSZE PRZY SOBIE:

1. Wytnij dokument wzdłuż zaznaczonych linii
2. Złóż kartkę dwukrotnie wzdłuż poziomej środkowej linii i rozłóż ją ponownie.
3. Następnie złóż lewy i prawy bok wzdłuż pionowej linii w kierunku środka.
4. Teraz zagnij górne rogi w dół tworząc małe trójkąty.
5. Następnie złóż dolną połowę wzdłuż poziomej linii do środka.
6. Teraz zagnij górę do dołu.

I GOTOWE – TWOJE SAMOBADANIE PIERSI W KIESZONKOWYM FORMACIE DO WŁÓŻENIA DO PORTFELA!



Weź sprawy w swoje ręce.
Samobadanie piersi.
Zaledwie 8 minut.
Tak niewiele, a tak znaczące.
Mała rutynowa rzecz. Duży efekt!

TWOJE SAMOBADANIE PIERSI W KIESZONKOWYM FORMACIE

bonprix.



KROK 1:

Stań przed lustrem i opuść ręce. Przyjrzyj się swoim piersiom.

KROK 2:

Położ ręce w talii i przyjrzyj się swoim piersiom w tej pozycji. Czy widzisz jakieś wybrzuszenia, zagłębienia w skórze lub zmiany w brodawce sutkowej?



KROK 3:

Unieś ręce. Czy zauważyłaś coś szczególnego?

KROK 4:

Teraz zbadaj obie pachy okrężnymi ruchami palców, wywierając przy tym delikatny nacisk.



KROK 5:

Ściśnij brodawki. Czy wypływa z nich jakiś płyn?

KROK 6:

Zbadaj całą powierzchnię piersi systematycznymi ruchami 3 środkowych palców zmieniając przy tym co trochę nacisk.

Nie zauważyłaś żadnych zmian? To świetnie!
Nie jesteś pewna? Nie panikuj. Twój ginekolog Ci pomoże!

MAŁA RUTYNOWA RZECZ. DUŻY EFEKT!