

# Manje Byen Ak Fè Aktivite Ka Diminye Risk Kansè w



## Pran epi rete nan yon pwa nòmal

Lè w gen yon pwa nòmal, sa ka diminye chans pou w gen pwoblèm sante, tankou kèk tip kansè. Pale ak yon doktè sou kisa ki yon pwa nòmal pou ou.

Si pwa w pi wo pase limit nòmal ki bon pou sante an, pèdi menm kèk liv ka ede diminye risk ou. Moun ki gen twòp pwa depase (obezite) ka bezwen èd yon doktè, enfimyè, oswa dyetetisyen pou fè yon plan yo ka swiv epi reyisi pou pèdi pwa.



## Swiv yon modèl alimantasyon ki bon pou sante

Manje plis manje ki ba ou nitrisyon ou bezwen, ak mwens manje ki gen anpil kalori epi ki pa gen anpil benefis sante. Eseye manje plis legim ak fwi nan anpil koulè, epi chwazi plis grenn antye tankou pen 100% ble antye ak diri bren. Pwa yo se yon bon chwa tou.

Eseye manje mwens vyann wouj tankou vyann bèf, vyann kochon, ak kabrit. Evite oswa manje mwens vyann trete tankou bekon, sosis, ak vyann chakitri. Evite oswa limite bwason ki gen sik, tankou bwason gazez, bwason espò, ak bwason fwi. Epi manje mwens manje fri ak transfòme.



## Evite alkòl

Li pi bon pou pa bwè alkòl. Men, si ou fè sa, fanm pa ta dwe bwè plis pase 1 bwason pa jou, epi gason pa ta dwe bwè plis pase 2 bwason pa jou. Yon bwason se 12 ons byè regilye, 5 ons diven, oswa 1.5 ons likè.



Pou plis enfòmasyon ak repons sou fason ou ka diminye risk kansè w, vizite sit Entènèt Sosyete Kansè Ameriken an nan [cancer.org/eathealthy](https://www.cancer.org/eathealthy) oswa rele nou nan **1-800-227-2345**. Nou la lè ou bezwen nou.



## Bouje plis

Adilt yo ta dwe eseye fè omwen 150-300 minit aktivite modere, tankou mache, koupe gazon, oswa jwe ak timoun oswa bèt kay, chak semèn. Adilt ki pi aktif yo ta dwe eseye fè omwen 75-150 minit aktivite pi entans, tankou djògin oswa sote kòd, chak semèn. Oswa ou ka fè yon melanj de aktivite modere ak entans.

Timoun ak adolesan yo ta dwe rete aktif pou omwen 1 èdtan chak jou. Kouri, sote, ak jwe espò se tout bon fason pou timoun yo rete aktif.

Si ou deja p ap fè egzèsis, fè tout aktivite sa yo ka difisil. Kòmanse ak sa ou kapab fè epi kontinye jiska plis tan egzèsis ke ou kapab.



## Chita mwens

Pase mwens tan ap fè aktivite pandan w chita oswa kouche, tankou gade televizyon, itilize telefòn selilè w, jwe sou òdinatè oswa jwèt videyo, oswa ale sou rezo sosyal. Si ou anjeneral chita anpil pou travay ou oswa pase tan sosyal, eseye leve souvan epi deplase.

Li OK pou kòmanse dousman. Ou pa bezwen fè tout chanjman sa yo nan yon sèl fwa. Yon fwa ou gen yon plan, ou ka kòmanse ak yon sèl chanjman epi ajoute yon nouvo lè ou pare. Chak chanjman ka amelyore sante w epi ede diminye risk pou ou fè kansè.