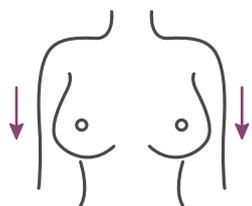
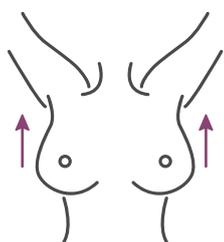


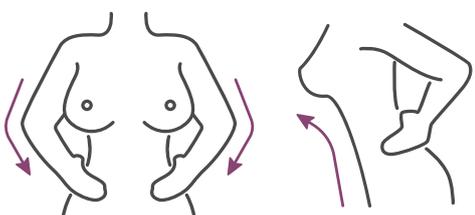
5 STEP PER CONTROLLARE IL TUO SENO



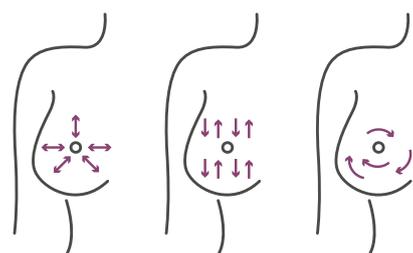
1. Di fronte allo specchio, con le braccia allineate lungo i fianchi, osserva eventuali deformità del seno.



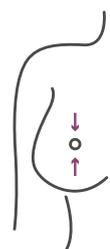
2. Porta le mani dietro il corpo e, stringendole l'una nell'altra, tirale indietro ed osserva eventuali deformità del seno.



3. Stringi le mani sui fianchi ed effettua una inspirazione profonda per osservare la presenza di eventuali ritrazioni della cute.



4. Con il braccio opposto alla mammella da esaminare esegui movimenti palpatori circolari. Ripeti le manovre da sdraiata.



5. Spremi delicatamente tra le dita il capezzolo ed osserva l'eventuale secrezione.



VISITA IL SITO



GUARDA I VIDEO