

## **Etap 1: Oglądanie**

Stań nago przed lustrem i obserwując piersi poszukaj zmian w kształcie, symetrii oraz zarysie (a także innych wymienionych wyżej niepokojących objawów). Aby dobrze przyjrzeć się piersiom i niczego nie przeoczyć należy zmieniać ułożenie kończyn górnych.



1. Unieś ręce do góry



2. Opuść ręce swobodnie



3. Załóż ręce za głowę



4. Oprzyj ręce na biodrach



5. Pochyl się do przodu