

# LIEBE DEINE KNOCHEN



## Schützen Sie sich vor Osteoporose

**Beginnen Sie jetzt! Drei Schritte, um Ihre Muskeln und Knochen auch in Zukunft gesund zu erhalten:**



**Regelmässige Bewegung**



**Knochengesunde Ernährung**



**Beratung durch den  
Arzt Ihres Vertrauens**

