

# AMA TUS HUESOS



## Protege tu futuro

¡El momento de cuidar la salud de tus huesos y músculos comienza ahora!  
Toma acción temprana a través de:



**ejercicio físico regular**



**una dieta saludable  
para tus huesos**



**la consulta a tu médico  
sobre el riesgo de  
osteoporosis**

