

# ح ب عظامك



## احمِ مستقبلك

سلامة عظامك وعضلاتك على المدى الطويل تبدأ اليوم



استشر طبيبك حول خطر تعرضك لترقق العظام



نظام غذائي سليم



المواظبة على الرياضة



#ح ب\_عظامك



لترقق العظام  
أكتوبر 20

اليوم العالمي



International Osteoporosis  
Foundation