

www.worldosteoporosisday.org

# RAKASTA LUITASI



## Turvaa tulevaisuutesi

Luustosi ja lihastesi terveyden varmistaminen alkaa nyt!  
Toimi ajoissa:



liiku säännöllisesti



syö terveellisesti



keskustele lääkärisi  
kanssa osteoporoosin  
riskistä

