

# MAJ RÁD SVOJE KOSTI



## Ochrániš svoju budúcnosť

Dlhodobá starostlivosť o kosti a svaly začína teraz! Začni čím skôr s:



Pravidelným cvičením



stravou zameranou na podporu kostí



a porad'sa s lekárom o riziku osteoporózy

