

# 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

