CUIDA *tu* SALUD ÓSEA

¡Aumenta la fuerza de tus huesos!

Intenta hacer ejercicio durante al menos 30 o 40 minutos, de 3 a 4 veces por semana, con un programa de ejercicio que incluya ejercicios con carga y ejercicios de resistencia

Visita:
www.worldosteoporosisday.org

DíaMundialdelaOsteoporosis
20deoctubre

IOF
International Osteoporosis Foundation