



UN PASSO AVANTI *per la salute delle* **OSSA**

Fatti strada verso ossa più forti!

L'obiettivo è svolgere esercizio fisico da 30 a 40 minuti al giorno,
3 o 4 volte a settimana, con esercizi di peso e di resistenza.



Visita:
www.worldosteoporosisday.org

Giornata Mondiale dell'Osteoporosi
20 ottobre

