



# ก้าวขึ้น สำหรับ สุขภาพกระดูก

ก้าวไปสู่กระดูกที่แข็งแรงขึ้น!

ตั้งเป้าออกกำลังกายอย่างน้อย 30 ถึง 40 นาที สัปดาห์ละ 3 ถึง 4 ครั้ง โดยมีการออกกำลังกายแบบยกน้ำหนักและใช้แรงต้านในโปรแกรม



เยี่ยมชมเรา:  
[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)

วันโรคกระดูกพรุนโลก  
20 ต.ค.

