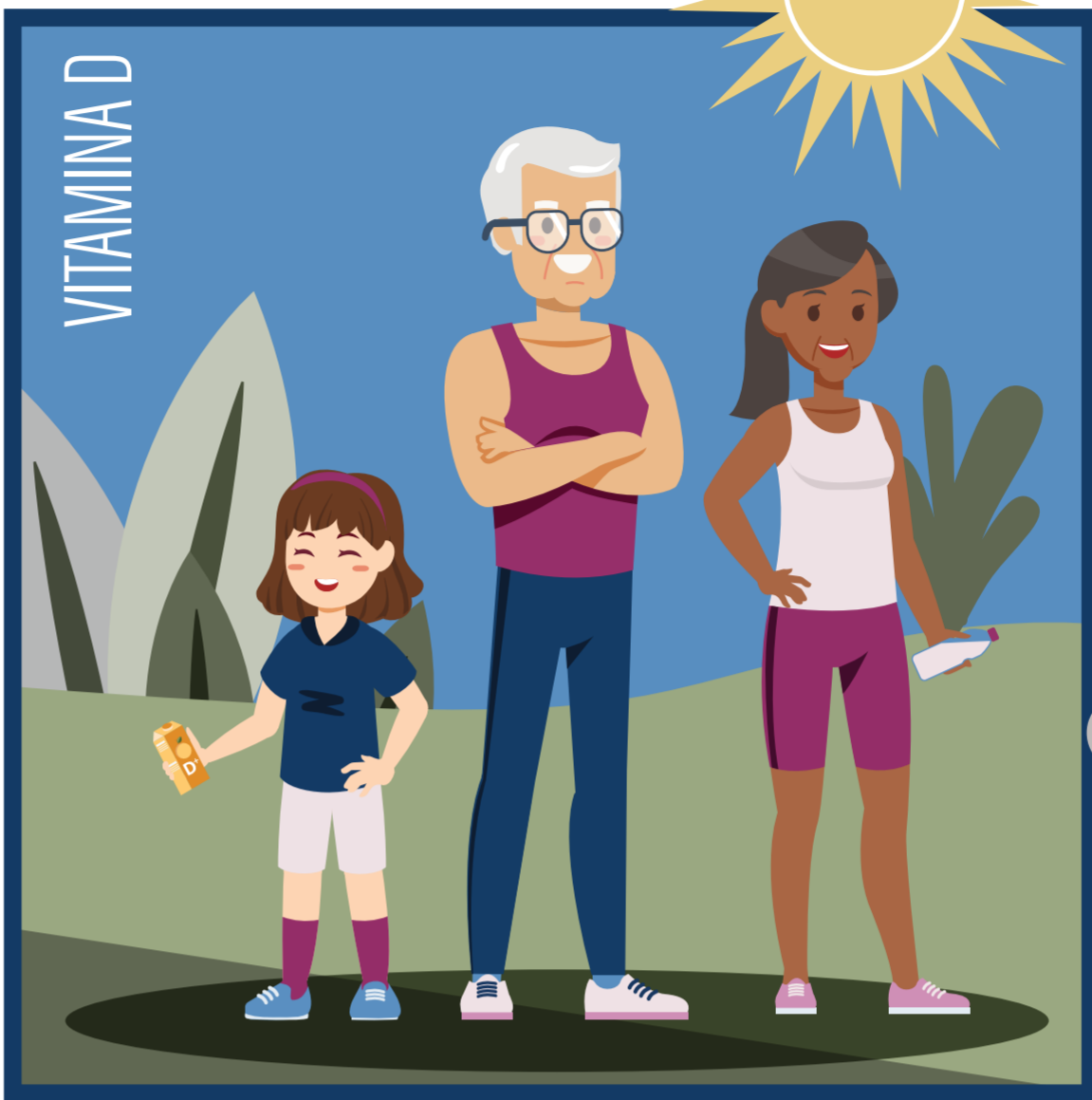


DIETA SAUDÁVEL PARA OS OSSOS



VITAMINA D



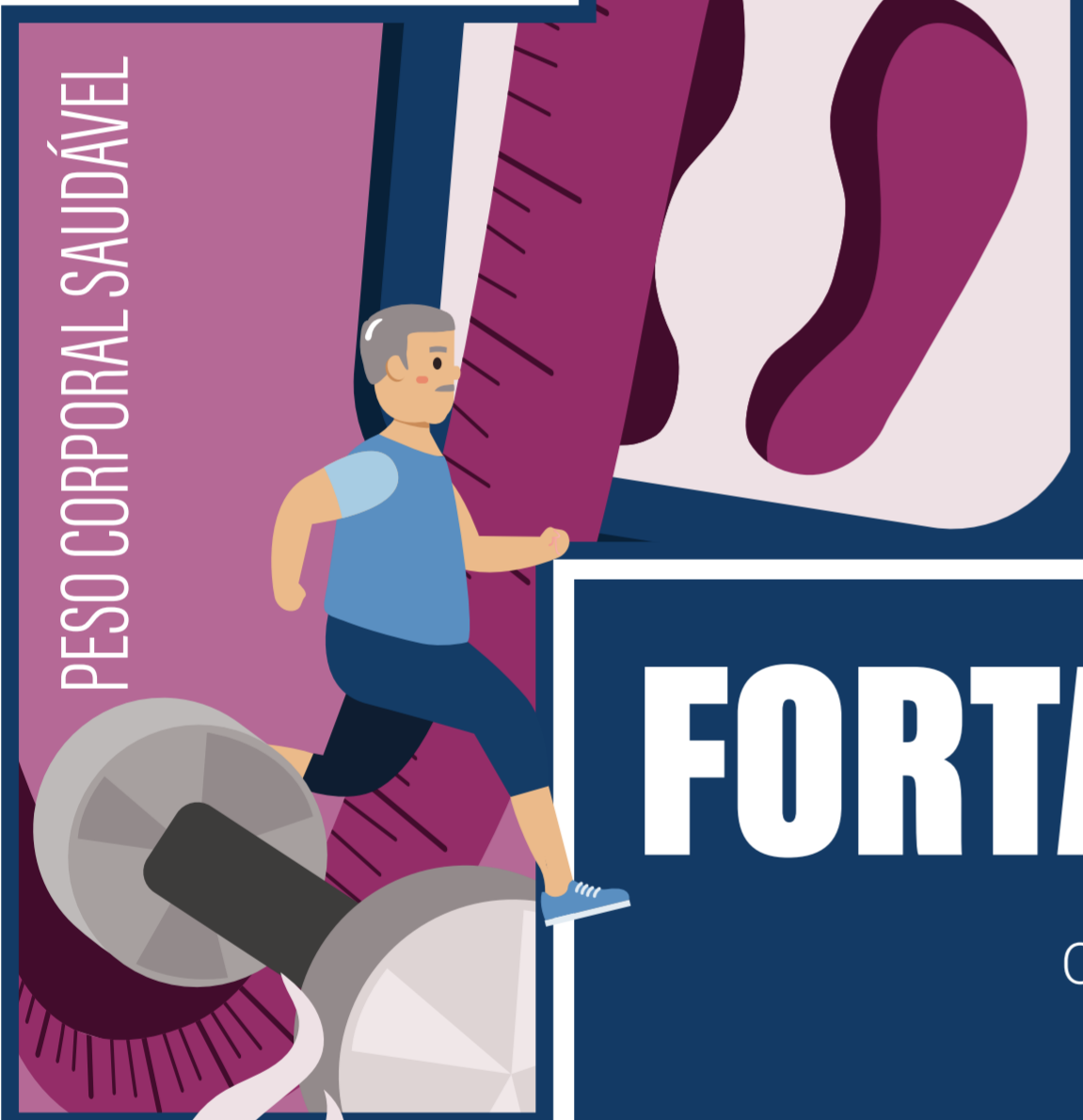
EVITAR O CONSUMO EXCESSIVO DE ALCÓOL



EXERCÍCIO REGULAR



PESO CORPORAL SAUDÁVEL



# FORTALEÇA SEUS OSSOS

Os pilares dos ossos mais fortes e da prevenção da osteoporose em todas as idades

NÃO FUMAR



ESTEJA CIENTE DE SEUS RISCOS PESSOAIS



#WORLDOSTEOPOROSISDAY



diaMundial da Osteoporose  
20 de outubro

Leia o código QR e acesse a plataforma  
[www.buildbetterbones.org](http://www.buildbetterbones.org)

