

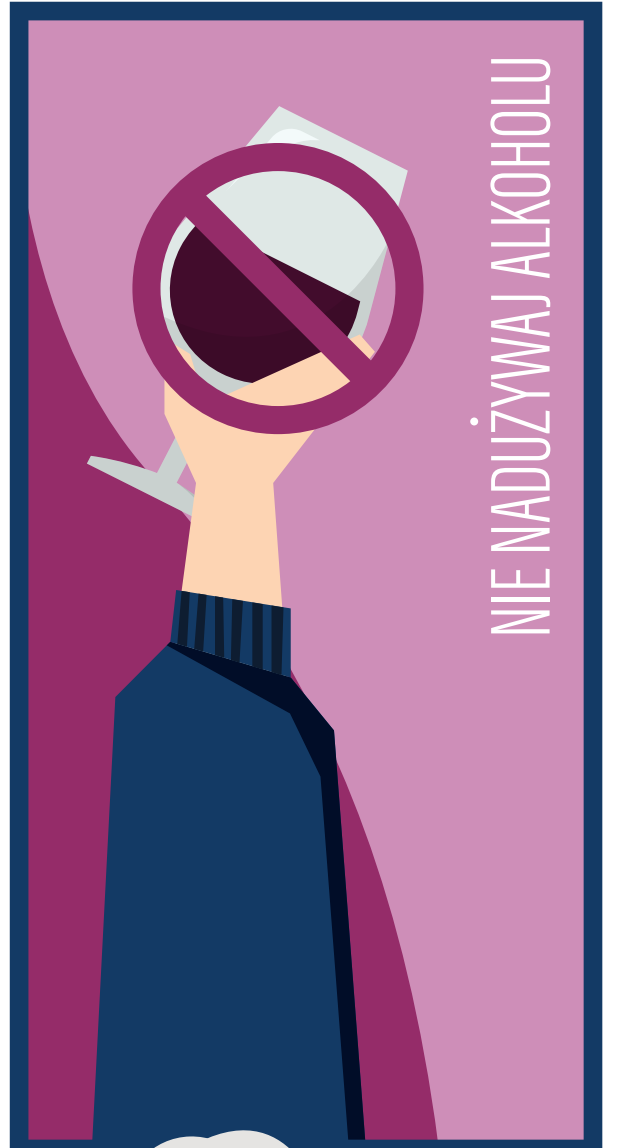
DIETA DLA ZDROWYCH KOŚCI



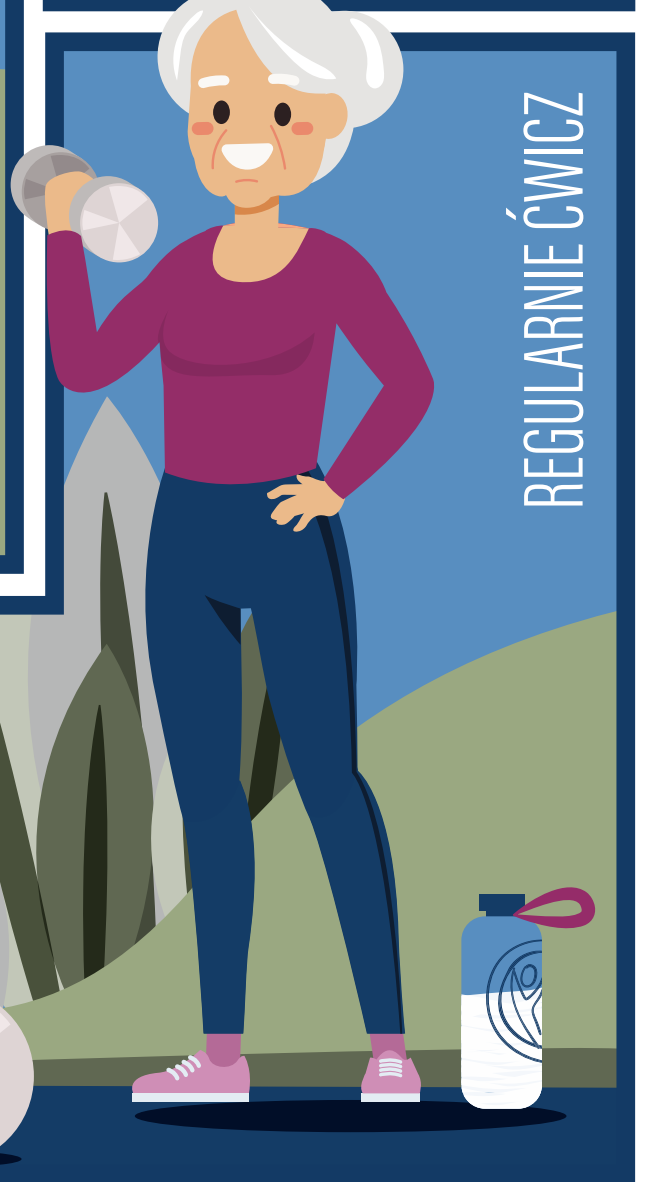
WITAMINA D



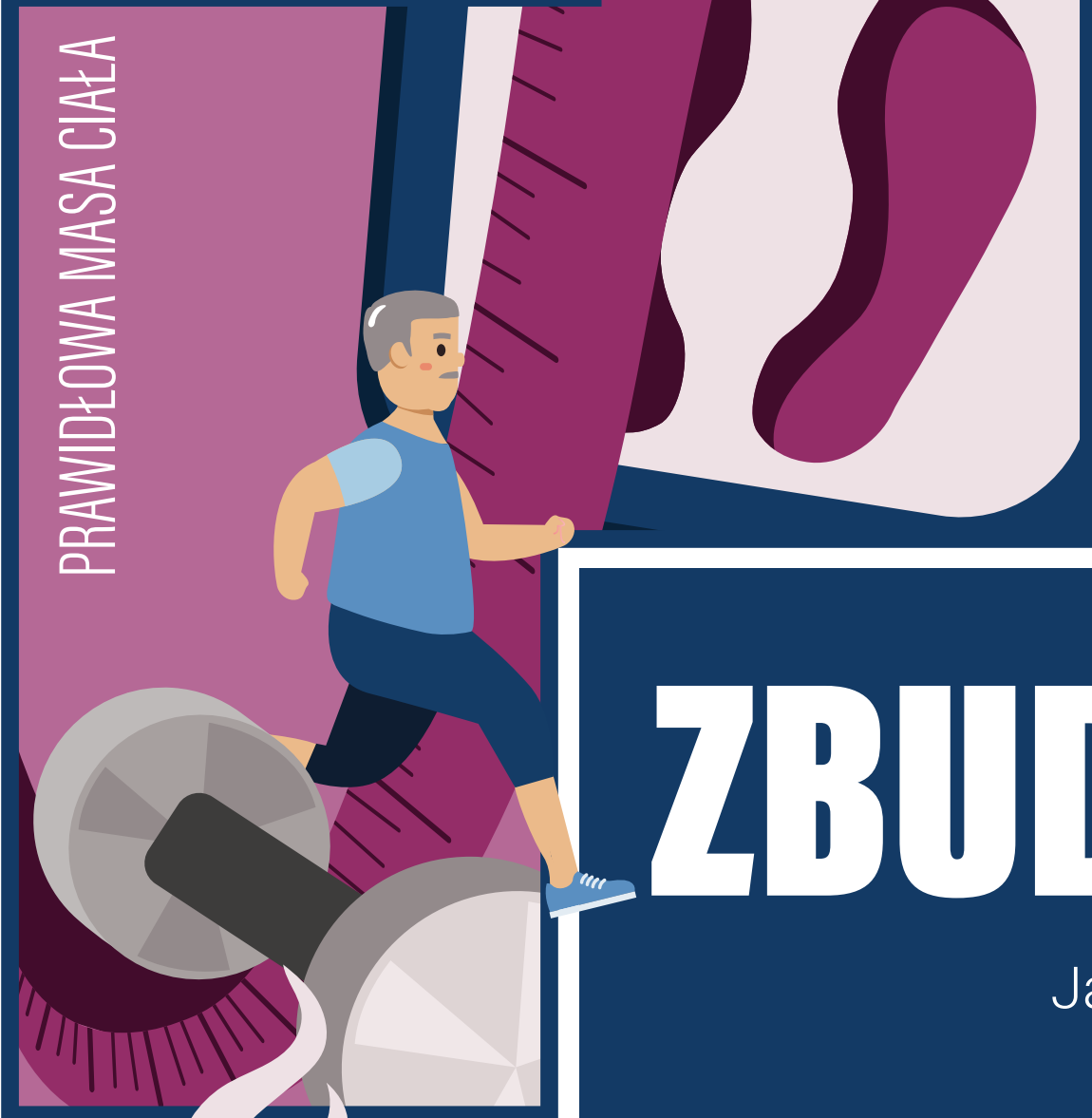
NIE NADUŻYWAJ ALKOHOŁU



REGULARNIE ĆWICZ



PRAWIDŁOWA MASA CIAŁA



ZBUDUJ MOCNE KOŚCI

Jak zapobiegać osteoporozie i mieć mocne kości przez całe życie

NIE PAL



PAMIĘTAJ O INDYWIDUALNYCH CZYNNIKI RYZYKA



i skonsultuj się z lekarzem w sprawie badań

#WORLDOSTEOPOROSISDAY



Światowy Dzień Osteoporozy
20 października

Zeskanuj kod QR i odwiedź naszą stronę
www.buildbetterbones.org

