

DIETA SAUDÁVEL PARA OS OSSOS



VITAMINA D



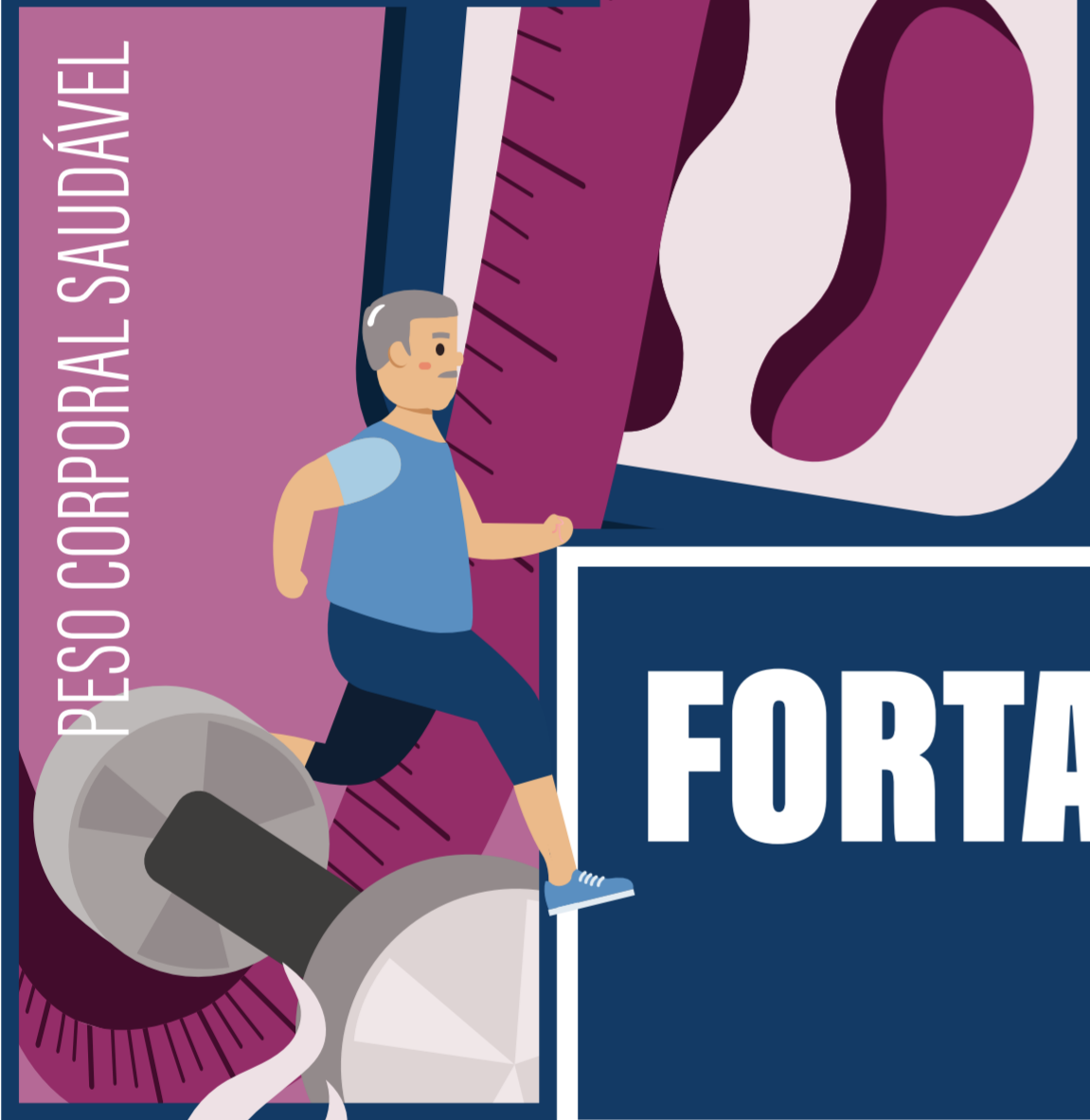
EVITAR O CONSUMO EXCESSIVO DE ALCÓOL



EXERCÍCIO REGULAR



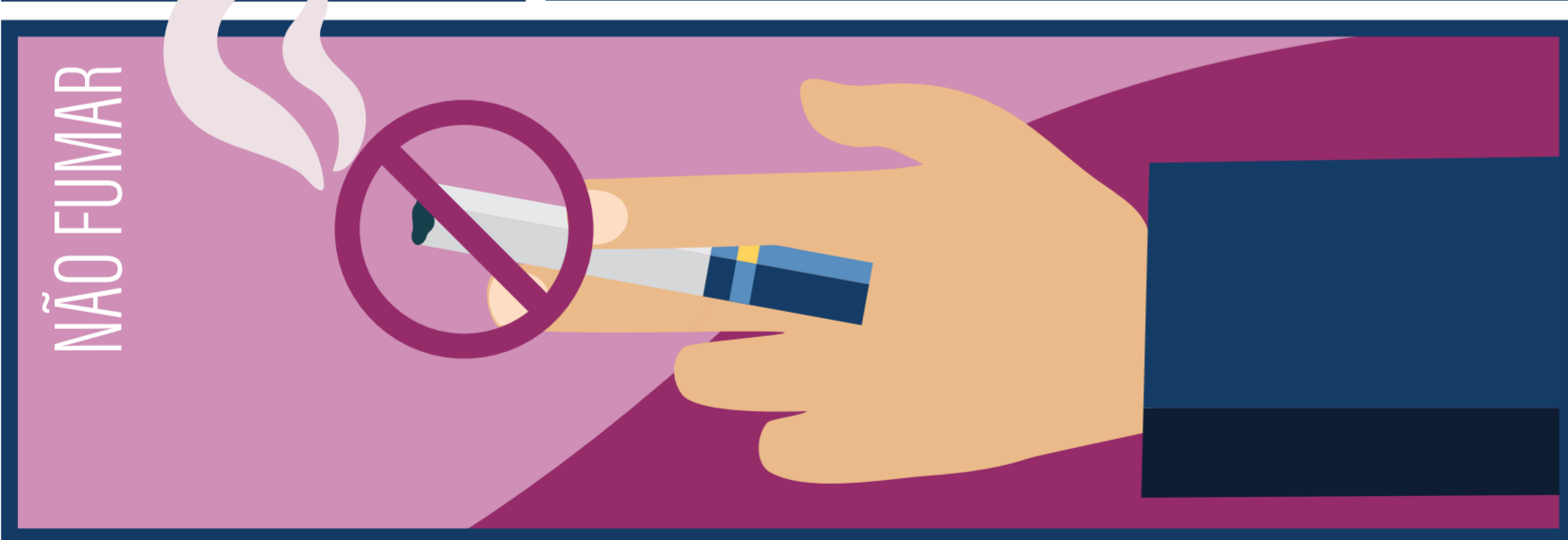
PESO CORPORAL SAUDÁVEL



FORTALECE OS TEUS OSSOS

Os pilares necessários para construir ossos mais fortes e prevenir osteoporose em todas as idades

NÃO FUMAR



SABER QUAIS SÃO OS FACTORES DE RISCO



#WORLDOSTEOPOROSISDAY



diaMundial da Osteoporose
20 de outubro

Utilize o código QR e visite a plataforma
www.buildbetterbones.org

