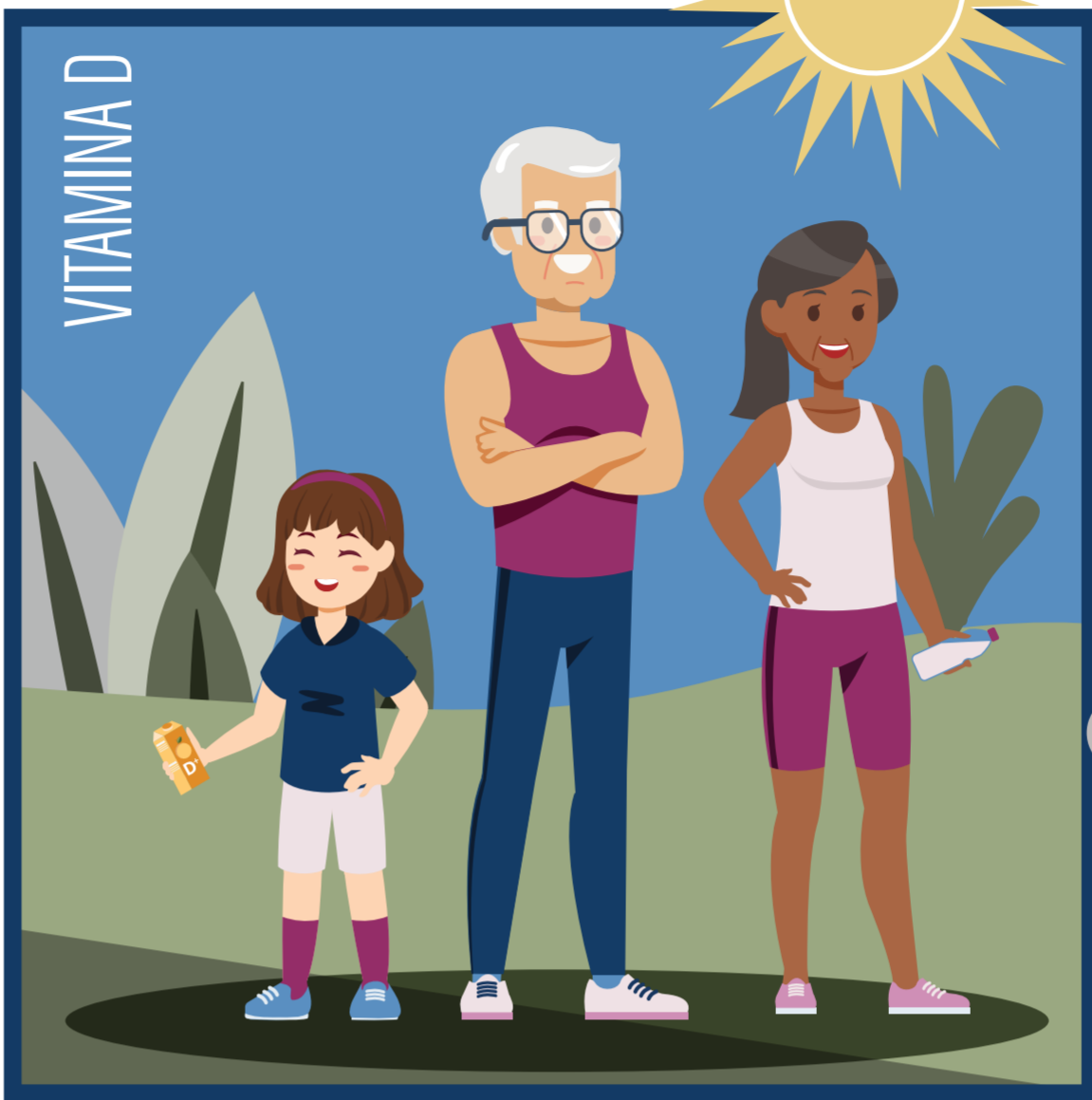


DIETA SAUDÁVEL PARA OS OSSOS



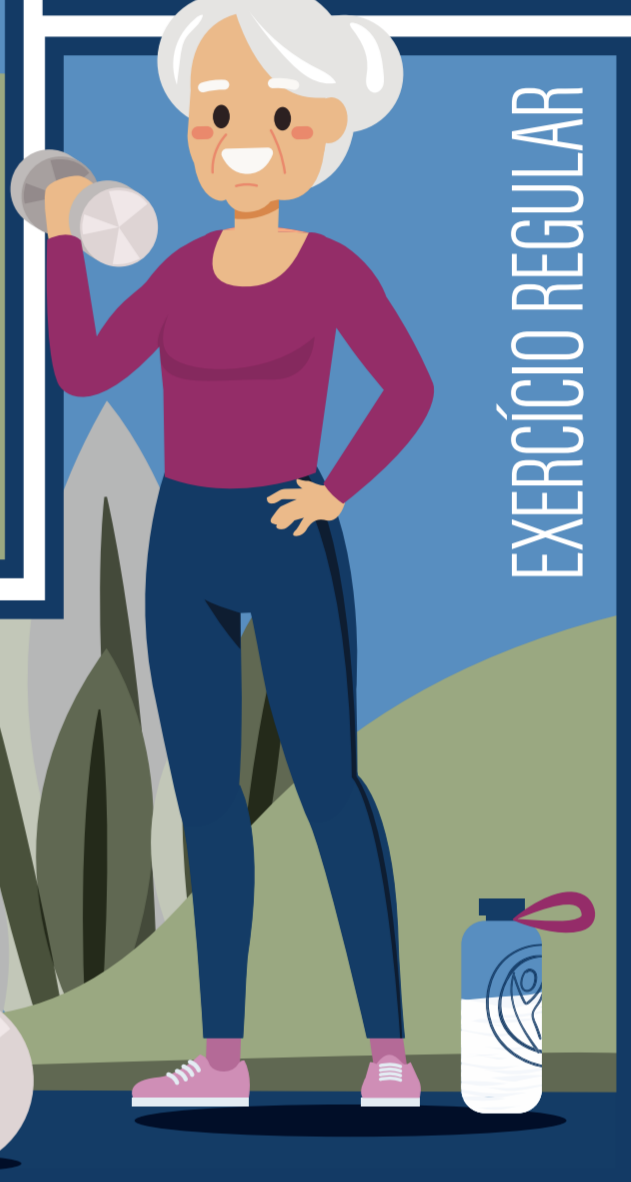
VITAMINA D



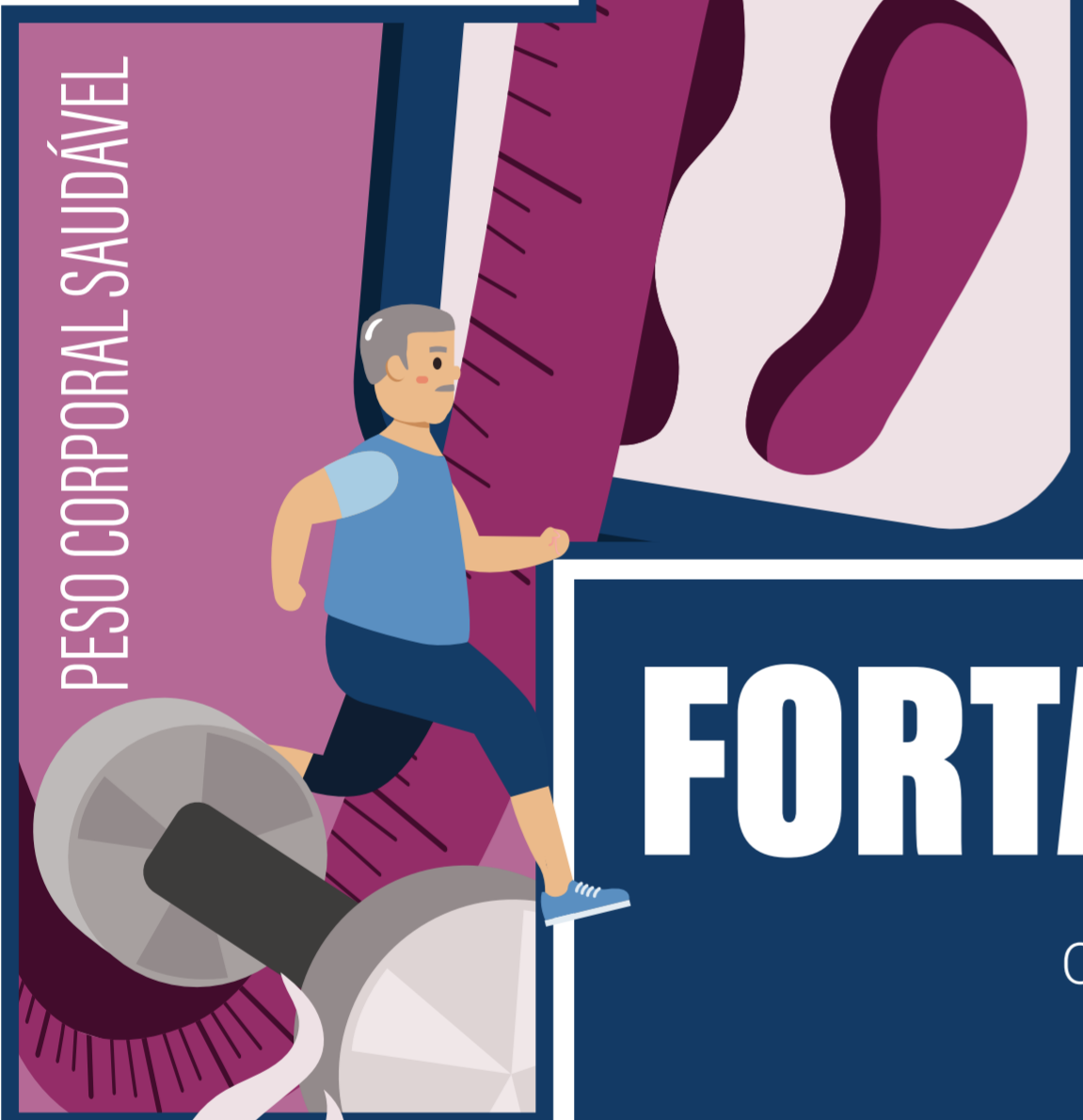
EVITAR O CONSUMO EXCESSIVO DE ALCÓOL



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

