



ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ КІСТКОВОЇ ТКАНИНИ

ОПТИМАЛЬНА МАСА ТІЛА

ВІТАМІН D

УНИКАЙТЕ НАДМІРНОГО ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ

РЕГУЛЯРНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

ЗМІЦНЮЙТЕ СВОЇ КІСТКИ

Використовуйте будівельний матеріал для зміцнення кісток та профілактики остеопорозу в будь-якому віці

ВІДМОВА ВІД ПАЛІННЯ

ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО СВОЇ ОСОБИСТІ ФАКТОРИ РИЗИКУ ТА ПРОЙДІТЬ ТЕСТУВАННЯ

#WORLDOSTEOPOROSISDAY



Всесвітній день боротьби з остеопорозом
20 жовтня

Відскануйте QR-код і відвідайте платформу www.buildbetterbones.org

