

BIAŁKA

INNE WITAMINY

WAPŃ

Ca<sup>+</sup>

ODPOWIEDNIA ILOŚĆ KALORII

kcal

WITAMINA D

D<sup>+</sup>

Z UMIAREM

INNE MINERAŁY

# ZBUDUJ MOCNE KOŚCI

Zdrowa dieta i ćwiczenia fizyczne zapobiegają osteoporozie i są fundamentem mocnych kości w każdym wieku

#WORLDOSTEOPOROSISDAY



Światowy Dzień Osteoporozy  
20 października

Zeskanuj kod QR i odwiedź naszą stronę  
[www.buildbetterbones.org](http://www.buildbetterbones.org)

