

УКРЕПЛЯЙТЕ КОСТИ ЛУЧШЕ

Графические баннеры и сообщения в социальных сетях

Ниже приведены примеры твитов, которые IOF будет публиковать с сентября по октябрь 2023 года для каждого из баннеров социальных сетей, показанных ниже. Мы приглашаем вас перевести и адаптировать текст и ссылки для местного использования. Не забудьте использовать эмодзи, чтобы сделать ваше сообщение более визуально привлекательным.

Изображения доступны на нескольких языках, включая английский, французский, немецкий, японский, португальский (PR/BR), русский и испанский, по адресу: <https://bit.ly/43yx6LD>

Баннер: Витамин D



Витамин D способствует укреплению костей за счет увеличения усвоения кальция, который укрепляет кости. Это как ключ, который раскрывает потенциал кальция.

Сделайте здоровое для костей питание частью своей жизни.

bit.ly/3MzQTDm

#ВитаминD #УкрепляемКости во #ВсемирныйДеньОстеопороза

Баннер: “Не курите, ограничьте употребление алкоголя”



Укрепите здоровье своих костей с помощью этих советов #HealthyHabit:

1. Скажите “НЕТ” курению! Это вредит вашему здоровью и ослабляет ваши кости.
2. Чрезмерное употребление алкоголя влияет на здоровье ваших костей, увеличивая риск переломов. Главное - умеренность!

#УкрепляемКости #ВсемирныйДеньОстеопороза

Баннер: Упражнения



Ведите активный образ жизни! #ФизическиеУпражнения - ключ к крепким костям в любом возрасте.
Занятия с отягощениями, такие как ходьба, бег и тяжелая атлетика, помогают наращивать и поддерживать плотность костной ткани, снижая риск развития остеопороза.
#УкрепляйтеКости во #ВсемирныйДеньОстеопороза

bit.ly/3ONn5G5

Баннер: Кальций



#УкрепляйтеКости, получая достаточное количество #кальция в своем #рационе! Будь то #йогурт, #молоко или обогащенные растительные продукты, обязательно ежедневно насыщайте свои кости кальцием.

#ЗдоровьеКостей #ВсемирныйДеньОстеопороза

bit.ly/43DCz3T

Баннер: Ограниченное количество соли, кофеина и алкоголя



Укрепите свое #здоровьекостей с помощью этих советов
#ОграничьтеАлкоголь до 2 порций в день
Сократите потребление соли: высокое потребление натрия может ослабить ваши кости
Ограничьте потребление кофеина: умерьте потребление кофе и энергетических напитков

См. раздел “Факторы риска развития остеопороза”: bit.ly/3WWPp7T

#УкрепляйтеКости во #ВсемирныйДеньОстеопороза

Баннер: Другие полезные для костей витамины и минералы



Помните, что в дополнение к #кальцию #белку #витаминам, сбалансированная диета с большим количеством фруктов и овощей, # витаминов, #магния # цинка и других минералов поможет сохранить ваши кости крепкими и здоровыми!

#ЗдоровьеКостей #правильноепитание #ВсемирныйДеньОстеопороза

bit.ly/3MAhxfy

Баннер: Достаточно калорий



Оставайся сильным, а не худым! Независимо от вашего возраста, здоровый вес тела приносит пользу здоровью ваших костей и общему самочувствию. Обязательно соблюдайте сбалансированную диету с достаточным количеством калорий и питательных веществ.

#питание #диета #УкрепляемКости во #ВсемирныйДеньОстеопороза

bit.ly/42k0lka

Баннер: Белок



Скажите “да” продуктам, богатым белком! #Белок способствует укреплению костей и мышц у пожилых людей, снижая риск падений и способствуя восстановлению после переломов.

У молодых людей белок способствует оптимальному развитию костей.

#ВсемирныйДеньОстеопороза #УкрепляйтеКости

bit.ly/3C9gHBA

Баннер: Факторы риска



Есть ли у вас факторы риска #остеопороза? Проверка риска остеопороза IOF - это быстрый и простой способ предупредить себя о любых рисках, которые у вас могут возникнуть, чтобы при необходимости вы могли обратиться за своевременной оценкой и лечением.

#ВсемирныйДеньОстеопороза #УкрепляйтеКости

<http://riskcheck.iofbonehealth.org/>

Всемирный День Остеопороза
20 октября



www.worldosteoporosisday.org