

النظام الغذائي
الصحي للعظام



فيتامين دال



تجنب تناول
الكحول بشكل
مفرط



ممارسة
الرياضة
 بانتظام

الوزن
المثالي



نحو بناء عظام أقوى

العناصر الأساسية لتقوية العظام و الوقاية من هشاشة العظام في جميع الأعمار

تجنب التدخين



كن على علم بمخاطرك
الصحية



أطلب الفحص

#WORLDOSTEOPOROSISDAY



اليوم العالمي لهشاشة العظام
20 أكتوبر

قم بمسح رمز الاستجابة السريع
(QR code) لزيارة المنصة
www.buildbetterbones.org

