

ძვლის  
გამაჯანსაღებ  
ელი დიეტა



D ვიტამინი



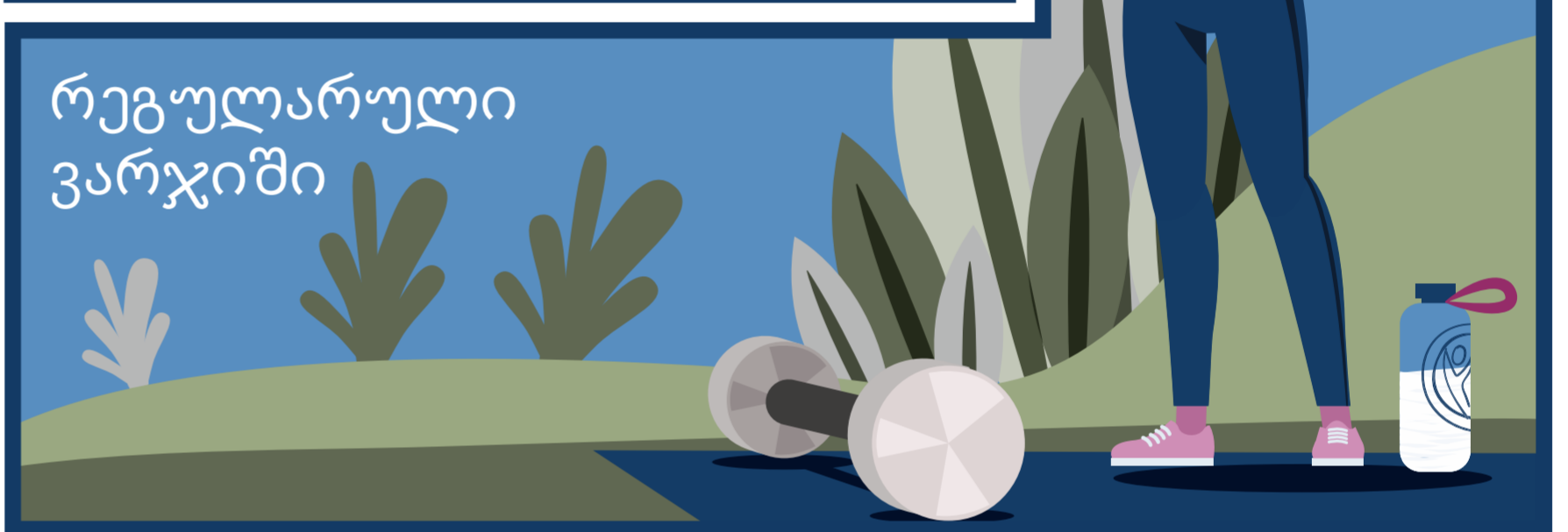
თავიდან  
აიცილეთ  
ალკოჰოლი  
ს ჭარბი  
მიღება



სხეულის  
ნორმალ  
ური  
წონა



რეგულარული  
ვარჯიში



# აშენეთ უკეთესი ძვლები

ძლიერი ძვლების საშენი ბლოკები და ოსტეოპოროზის პრევენცია ყველა ასაკში

არ  
მოწიოთ



იცნობდეთ თქვენს  
პერსონალურ რისკებს



და სთხოვეთ  
ჩაგიტარონ ტესტირება



ოსტეოპოროზის საერთაშორისო დღე  
20 ოქტომბერი

დაასკანერეთ QR კოდი და  
უწვიეთ პლატფორმას  
[www.buildbetterbones.org](http://www.buildbetterbones.org)

