



პროტეინი

სხვა ვიტამინები

კალციუმი
Ca⁺

პროტეინი

სხვა ვიტამინები

D ვიტამინი

საკმარისი კალორიები
kcal

სხვა ვიტამინები

აშენეთ უკეთესი ძვლები

ვარჯიშთან ერთად, ძვლის გამაჯანსაღებელი დიეტა არის ძლიერი ძვლების და ოსტეოპოროზის პრევენციის საფუძველი ყველა ასაკში

D ვიტამინი

შეზღუდული რაოდენობა

სხვა მინერალები

#WORLDOSTEOPOROSISDAY



ოსტეოპოროზის საერთაშორისო დღე
20 ოქტომბერი

დაასკანერეთ QR კოდი და
უწვიეთ პლატფორმას
www.buildbetterbones.org

