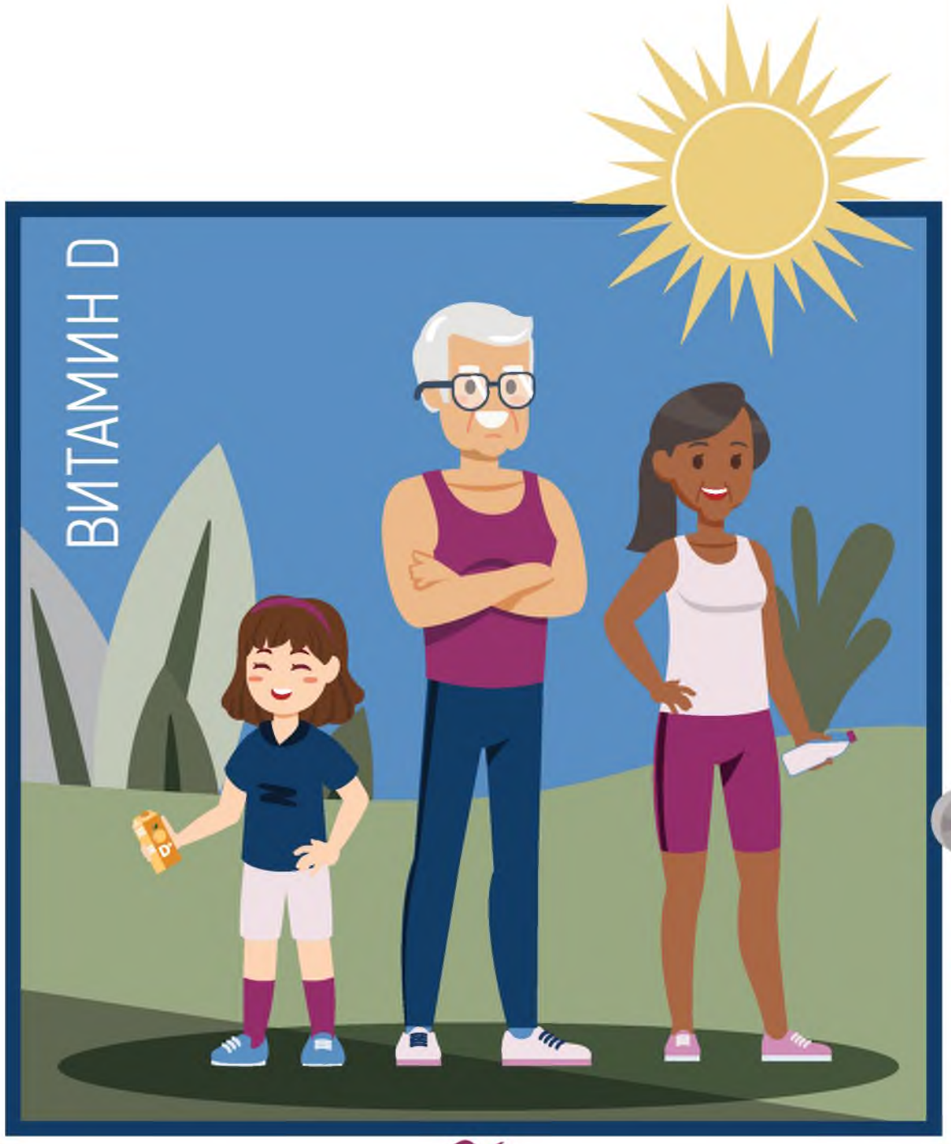
ХРАНА, ЗДРАВОСЛОВНА ЗА КОСТИТЕ



ВИТАМИН D



ИЗБЯГВАЙТЕ ПРЕКОМЕРНА УПОТРЕБА НА АЛКОХОЛ



ПОДДЪРЖАЙТЕ ЗДРАВОСЛОВНО ТЕГЛО



РЕДОВНИ ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ



# ДА ИЗГРАДИМ ПО-ЗДРАВИ КОСТИ

Изграждащите елементи за здрави кости и превенция на остеопорозата при всяка възраст

КАЖЕТЕ НЕ НА ТЮТЮНОПУШЕНЕТО



НАУЧЕТЕ ВАШИЯ ЛИЧЕН РИСК




©International Osteoporosis Foundation

IOF International Osteoporosis Foundation

ASSOCIATION WOMEN WITHOUT OSTEOPOROSIS

**Асоциация “Жени без остеопороза”**

Член на IOF

КАЛЦИЙ

ПРОТЕИН

ДРУГИ ВИТАМИНИ

ВИТАМИН D

ДОСТАТЪЧНО КАЛОРИИ

# ДА ИЗГРАДИМ ПО-ЗДРАВИ КОСТИ

Физическите упражнения и хранене, здравословно за костите са основата за изграждане на по-здрави кости и превенция на остеопорозата във всяка възраст

ОГРАНИЧЕНИ КОЛИЧЕСТВА

ДРУГИ МИНЕРАЛИ

©International Osteoporosis Foundation

IOF International Osteoporosis Foundation

Асоциация “Жени без остеопороза”

Член на IOF