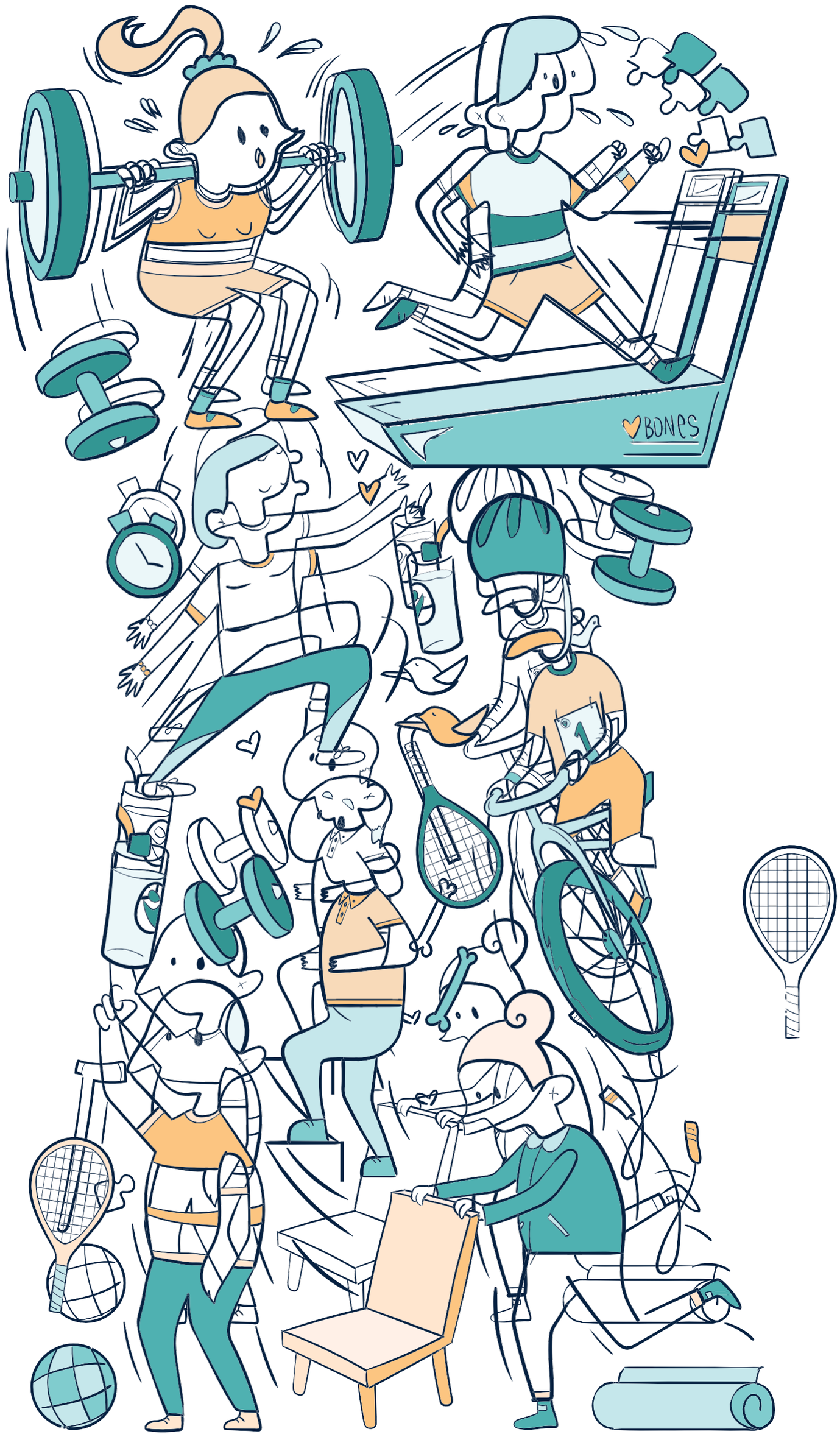


ДВИЖЕНИЕТО УКРЕПВА ЗДРАВИНАТА НА КОСТИТЕ

Направете стъпка напред за по-здрави кости!

Старайте се да се упражнявате 30 до 40 мин, 3-4 пъти ежеседмично, като изпълнявате програма с упражнения с натоварване и срещу съпротивление

Visit us:
www.worldosteoporosisday.org

WorldOsteoporosisDay October20

IOF International Osteoporosis Foundation



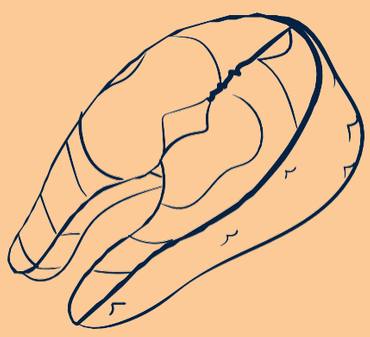
НАПРАВЕТЕ СТЪПКА НАПРЕД ЗА ПО-ЗДРАВИ КОСТИ

Хранете се здравословно и се движете ежедневно!

Здравословен за костите начин на живот е първата стъпка
към превенция на остеопорозата и активен живот!

Visit us:
www.worldosteoporosisday.org

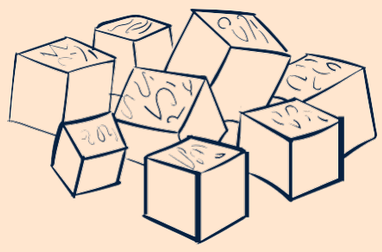
WorldOsteoporosisDay
October20



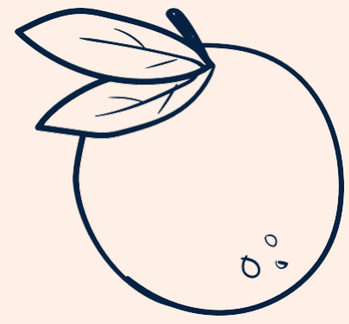
Сьомга



Кайсия



Тофу



Портокал



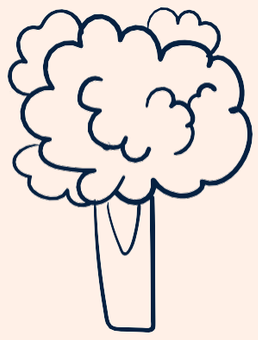
Соя



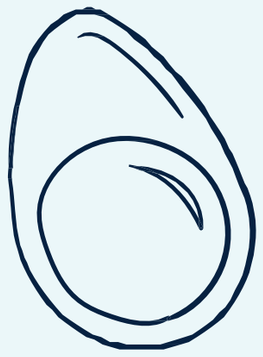
Бадеми



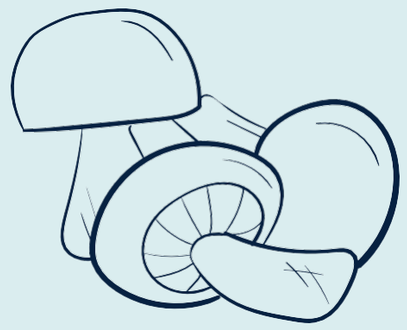
Сусам



Броколи



Яйца



Гъби



Бок Чой



Нахут

ХРАНИ БОГАТИ НА

КАЛЦИЙ

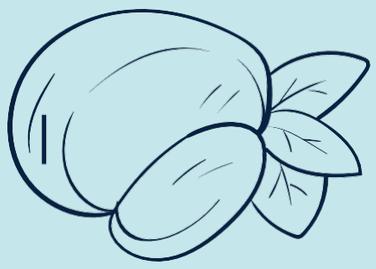
ВИТАМИН Д

ПРОТЕИН

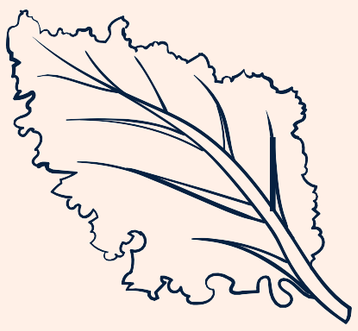
ВИТАМИН К



Кресон



Моцарела



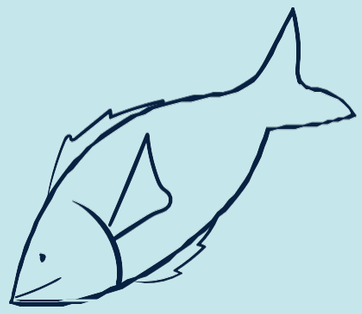
Кейл



Сини сливи



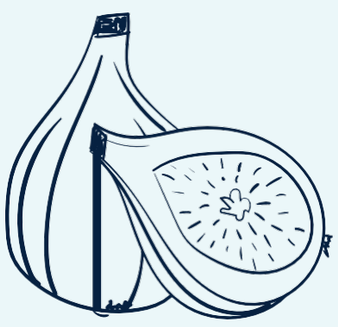
Кисело мляко



Сардини с кости



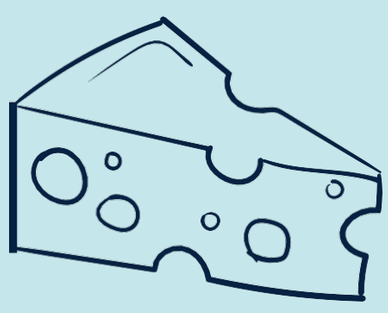
Обогатена растителна напитка



Фурми



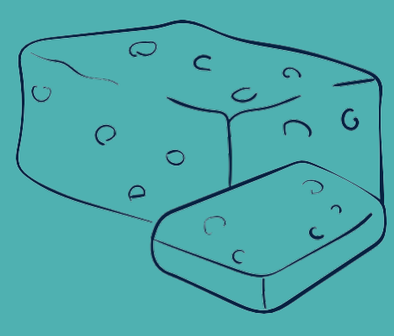
Бял боб



Твърди сирена



Обезмаслено мляко



Фета

НАПРАВЕТЕ СТЪПКА НАПРЕД ЗА ПО-ЗДРАВИ КОСТИ

Балансиран и полезен за костите хранителен режим е стъпка напред в превенция на остеопорозата.

Добавете калций, протеин, витамин Д и други полезни за костите съставки в ежедневното си хранене.

Visit us:
www.worldosteoporosisday.org

WorldOsteoporosisDay
October20