Prenditi cura della salute delle tue ossa oggi per prevenire l'osteoporosi domani

1° Segui un'alimentazione varia
ed equilibrata,
ricca di calcio e vitamina D

2° Mantieni controllato il peso corporeo

3° Adotta uno stile di vita attivo e dinamico,
praticando regolarmente attività fisica

4° Scegli le "buone" abitudini
No fumo – Consumo limitato di alcolici

5° Esponiti alla luce del sole
con le dovute precauzioni di protezione

Per saperne di più:

Un progetto di Fondazione Onda

Fondazione onda
Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere

Con il patrocinio di

FIRMO | sim | sir

Con il contributo non condizionante di

SPA Società Prodotti Antibiotici
www.spafarma.com