

ح ب عظامك



احمِ مستقبلك

سلامة عظامك وعضلاتك على المدى الطويل تبدأ اليوم



استشر طبيبك حول خطر تعرضك لترقق العظام



نظام غذائي سليم



المواظبة على الرياضة



#ح ب عظامك



لترقق العظام
أكتوبر 20

اليوم العالمي



International Osteoporosis
Foundation