

# برای سلامت استخوان‌های خود اقدام کنید.

## استخوان‌های‌تان را تغذیه کنید

در رژیم غذایی خود کلسیم، پروتئین، ویتامین D و سایر مواد غذایی مغذی استخوان را بگنجانید.

۲۸ مهرماه  
روز جهانی پوکی استخوان

