



ЗРОБИ КРОК до ЗДОРОВ'Я КІСТОК

Пройдіть свій шлях до зміцнення кісток!

Намагайтеся виконувати вправи не менше 30-40 хвилин на добу
3-4 рази на тиждень, включіть в програму вправи
з обтяжувачами та опором.



Українська
асоціація
остеопорозу

Всесвітній день боротьби з остеопорозом
20 ЖОВТНЯ



www.worldosteoporosisday.org