



# 为 骨骼健康 采取行动

**迈向更强壮的骨骼!**

目标是每次至少运动 30 至 40 分钟，每周 3 至 4 次，  
并在运动计划中进行负重和阻抗训练



探望我们：  
[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)

世界骨质疏松日  
10月20日

