



# UN PAS EN AVANT *pour améliorer la* SANTÉ OSSEUSE

**Un pas en avant pour des os plus solides!**

Cherchez à faire au moins 30 à 40 minutes d'exercice,  
3 à 4 fois par semaine, avec un  
programme d'exercices de musculation et de résistance.



Rendez vous sur:  
[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)

Journée Mondiale de l'Ostéoporose  
**20 octobre**

