



# ESTIMULE *a sua* SAÚDE ÓSSEA

**Pavimente o caminho em direção a ossos saudáveis!**

Faça pelo menos 30 a 40 minutos de exercício, 3 a 4 vezes por semana.  
Inclua no seu programa, exercícios de levantamento de pesos e de resistência



Visite-nos:  
[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)

diaMundialdaOsteoporose  
20deoutubro

