



СДЕЛАЙТЕ ШАГ НА ВСТРЕЧУ К ЗДОРОВЬЮ ВАШИХ КОСТЕЙ

Пройдите свой путь к укреплению костей!

Стремитесь заниматься спортом не менее 30-40 минут, 3-4 раза в неделю, включив в программу упражнения с отягощениями и упражнения с сопротивлением



Посетите нас:
www.worldosteoporosisday.org

Всемирный День Остеопороза
20 октября

