



# СДЕЛАЙТЕ ШАГ НА ВСТРЕЧУ К ЗДОРОВЬЮ ВАШИХ КОСТЕЙ

Сбалансированный, полезный для костей план питания  
это шаг к профилактике остеопороза

Добавьте кальций, белок, витамин D и другие полезные для костей питательные вещества в свой ежедневный рацион!



Посетите нас:  
[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)

Всемирный День Остеопороза  
20 октября

