



# CUIDA *tu* SALUD ÓSEA

**¡Aumenta la fuerza de tus huesos!**

Intenta hacer ejercicio durante al menos 30 o 40 minutos, de 3 a 4 veces por semana, con un programa de ejercicio que incluya ejercicios con carga y ejercicios de resistencia



Visita:  
[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)

Día Mundial de la Osteoporosis  
**20 de octubre**

