



# გადადგით ნაბიჯი წინ ძვლის გასაჯანსაღებლად

**გადადგით ნაბიჯი წინ ჯანსაღი ძვლებისთვის!**

მიზნად დაისახეთ მინიმუმ 30-40 წუთი ვარჯიში, 3-4 ჯერ კვირაში, პროგრამაში ჩართეთ ვარჯიში დატვირთვით და წინააღმდეგობებით



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

ოსტეოპოროზის საერთაშორისო დღე  
**20** ოქტომბერი

