



تقدم خطوة نحو صحة عظامك

نحو عظام أقوى!

حدد هدف ممارسة ما لا يقل عن 30 إلى 40 دقيقة ، من ثلاث إلى أربع مرات أسبوعيا ، مع تمارين حمل الأثقال والمقاومة



زورنا:
www.worldosteoporosisday.org

اليوم العالمي لهشاشة العظام
20 أكتوبر

