



LANGKAH-LANGKAH *untuk* KESIHATAN TULANG

Kuatkan tulang anda!

Bersenam sekurang-kurangnya 30 ke 40 minit, 3-4 kali seminggu, termasuk senaman yang menampung berat badan dan menguatkan otot



Kunjungi kami di:
www.worldosteoporosisday.org

HariOsteoporosisSedunia
20hbOctober

