



KALZIUM

Ca<sup>+</sup>

EWEISS

ANDERE VITAMINE

VITAMIN D

D<sup>+</sup>

GENÜGEND KALORIEN

kcal

BEGRENZTE MENGE

ANDERE MINERALIEN

# BESSERE KNOCHEN AUFBAUEN

Zusammen mit Bewegung legt eine knochengesunde Ernährung den Grundstein für stärkere Knochen und die Vorbeugung von Osteoporose in jedem Alter

#WORLDOSTEOPOROSISDAY



weltosteoporosetag  
20. Oktober

Scannen Sie den QR-Code und besuchen Sie die Plattform [www.buildbetterbones.org](http://www.buildbetterbones.org)

