



# FORTALECE TUS HUESOS

El ejercicio físico junto con una alimentación equilibrada y saludable son la base para tener huesos fuertes y prevenir la osteoporosis durante todas las etapas de la vida

#WORLDOSTEOPOROSISDAY



DíaMundialde laOsteoporosis  
20de octubre

Escanea el código QR  
y visita el sitio web  
[www.buildbetterbones.org](http://www.buildbetterbones.org)

