



SUNT KOSTHOLD

MODERAT ALKOHOLINNTAK

VITAMIN D

REGELMESSIG MOSJON

NORMAL KROPPSVEKT

BYGG STERKERE BEIN

Byggesteiner for et sterkt skjelett - og for å forebygge beinskjørhet i alle aldre

INGEN RØYKING

HVIS DU HAR ØKT RISIKO FOR BEINSKJØRHHET

be om å bli testet

#WORLDOSTEOPOROSISDAY



VerdensOsteoporosedag
20.oktober

Skann QR-koden og les mer på nettstedet www.buildbetterbones.org

