

단백질

미량 비타민

칼슘

Ca⁺

충분한
칼로리
섭취

kcal

비타민 D

D⁺

더 건강한 뼈를 만드세요

운동과 뼈 건강에 이로운 식단은 뼈의 강도를 높이고, 모든 연령에서 골다공증 예방을 위한 중요한 요소입니다.

제한된 양

미량 미네랄

#WORLDOSTEOPOROSISDAY



세계골다공증의날
10월20일

QR 코드를 스캔하고 저희 플랫폼을 방문해 주세요
www.buildbetterbones.org

