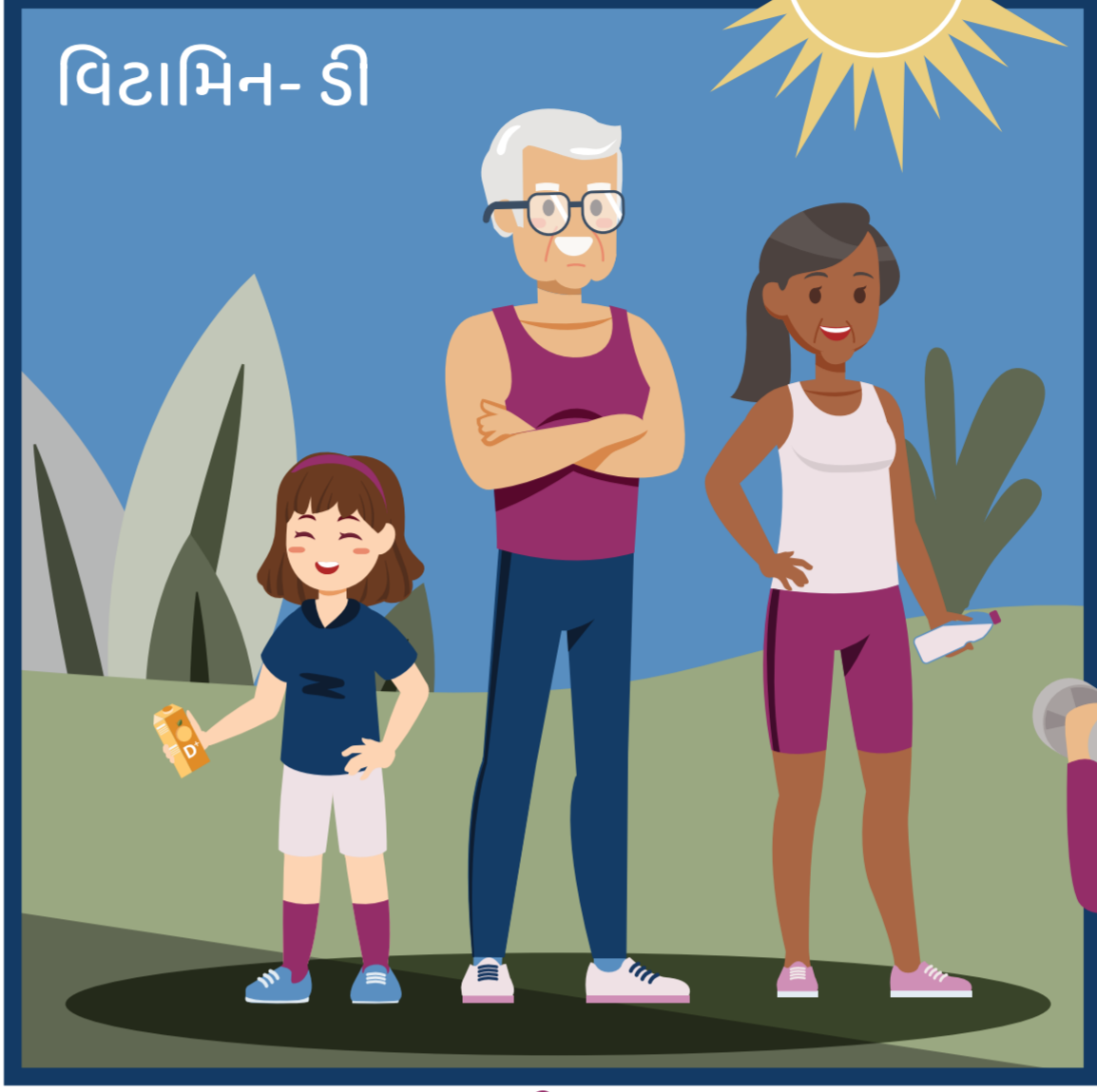


હાડકાં-સ્વસ્થ  
આહાર



વિટામિન-ડી



વધુ પડતા  
દારૂનું સેવન  
ટાળો



નિયમિત  
કસરત



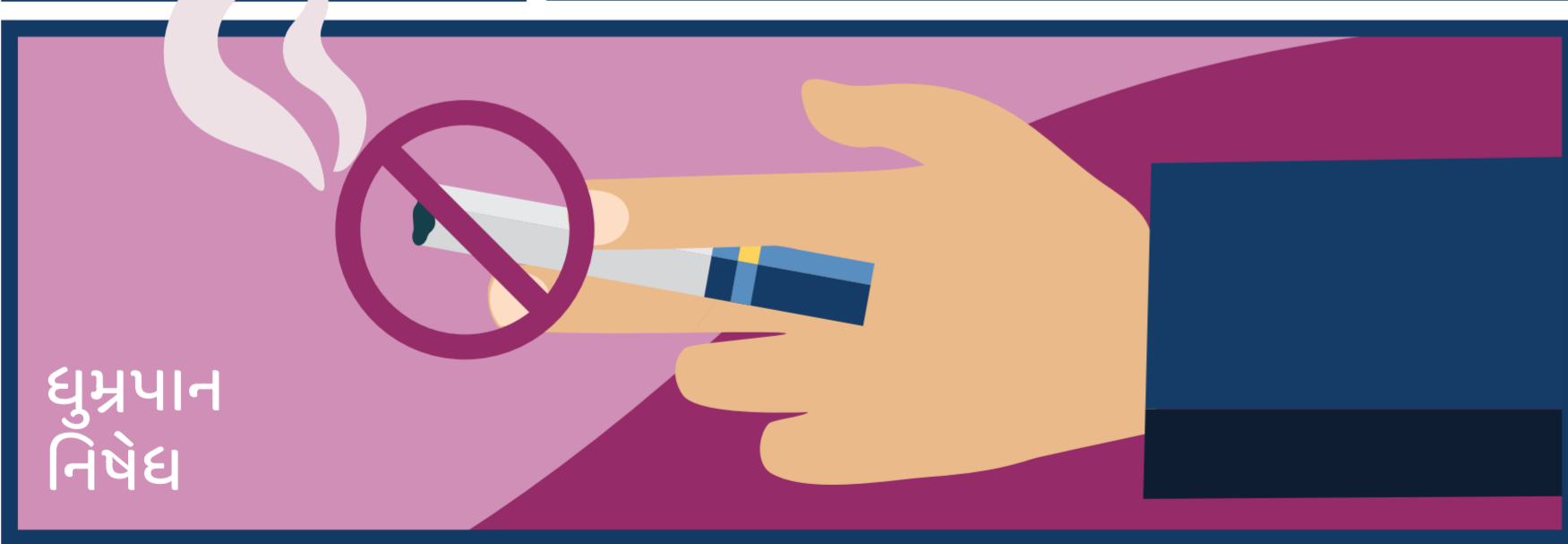
સ્વસ્થ  
શરીરનું  
વજન



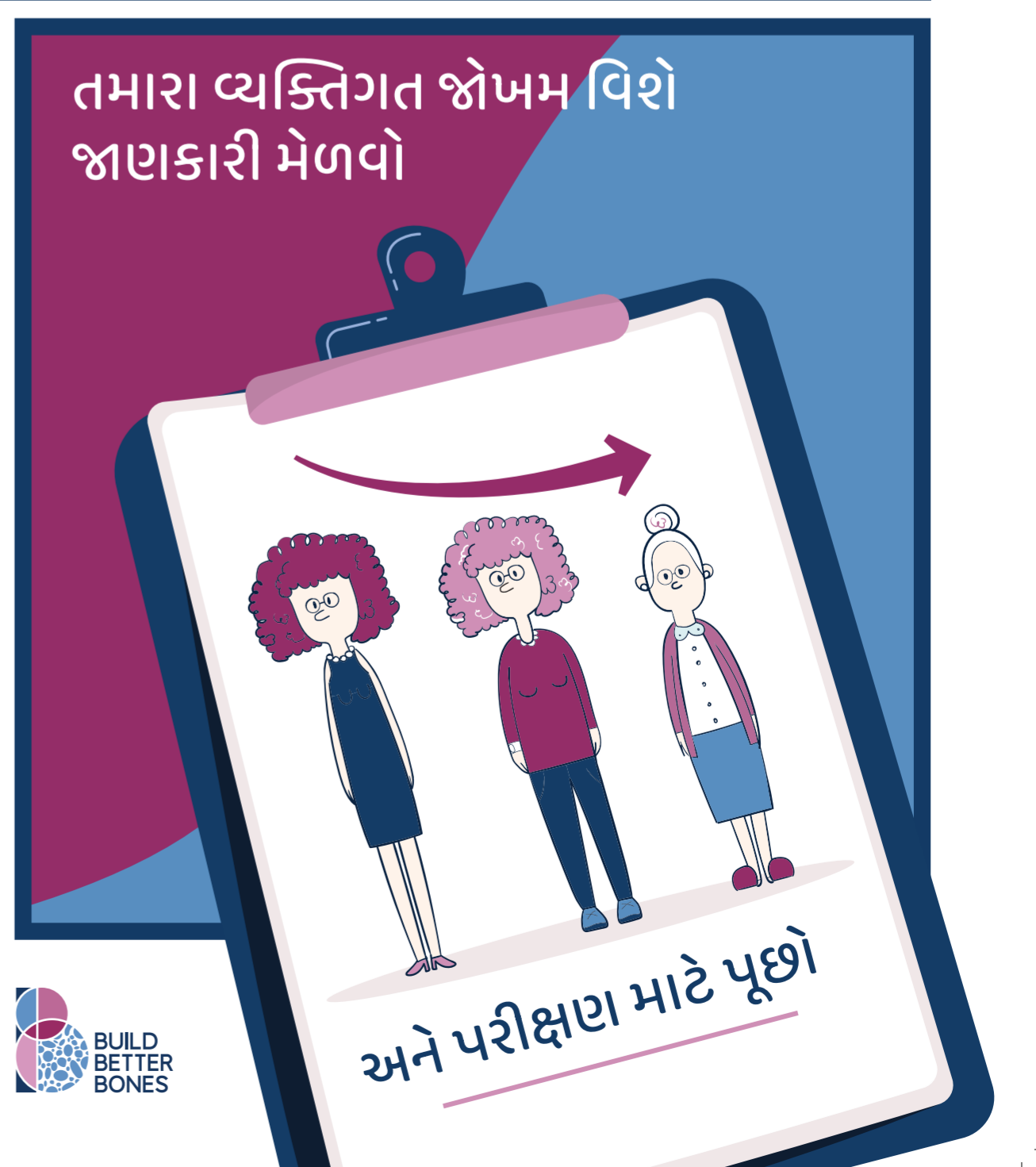
# હાડકાને વધુ સારા બનાવો

હાડકા મજબૂત બનાવો અને બધી ઉંમરે થતા હાડકાના ઘોવાણને અટકાવવું

ધુમ્રપાન  
નિષેધ



તમારા વ્યક્તિગત જોખમ વિશે  
જાણકારી મેળવો



અને પરીક્ષણ માટે પૂછો



વિશ્વ ઓસ્ટીયોપોરોસીસ દિવસ  
૨૦ ઓક્ટોબર

QR કોડ સ્કેન કરો અને  
પ્લેટફોર્મની મુલાકાત લો  
[www.buildbetterbones.org](http://www.buildbetterbones.org)

