

۲۸ مهرماه

روز جهانی پوکی استخوان ۱۴۰۲



## استخوان های بهتری بسازیم



ورزش منظم



عدم مصرف سیگار



کلسیم کافی



دریافت کالری کافی



ویتامین دی



کاهش مصرف مواد غذایی  
ناسالم



سایر ویتامین ها و مواد  
معدنی



پروتئین کافی



از عوامل خطر فردی خود  
آگاه شوید



۲۸ مهرماه

روز جهانی پوکی استخوان ۱۴۰۲



استخوان های بهتری بسازیم



ورزش منظم



۲۸ مهرماه

روز جهانی پوکی استخوان ۱۴۰۲



استخوان های بهتری بسازیم



عدم مصرف سیگار



۲۸ مهرماه

روز جهانی پوکی استخوان ۱۴۰۲



# استخوان های بهتری بسازیم



Ca Calcium



کلسیم کافی



۲۸ مهرماه

روز جهانی پوکی استخوان ۱۴۰۲



# استخوان های بهتری بسازیم



دریافت کالری کافی



۲۸ مهرماه

روز جهانی پوکی استخوان ۱۴۰۲



# استخوان های بهتری بسازیم



ویتامین دی



۲۸ مهرماه

روز جهانی پوکی استخوان ۱۴۰۲



# استخوان های بهتری بسازیم



کاهش مصرف مواد غذایی  
ناسالم

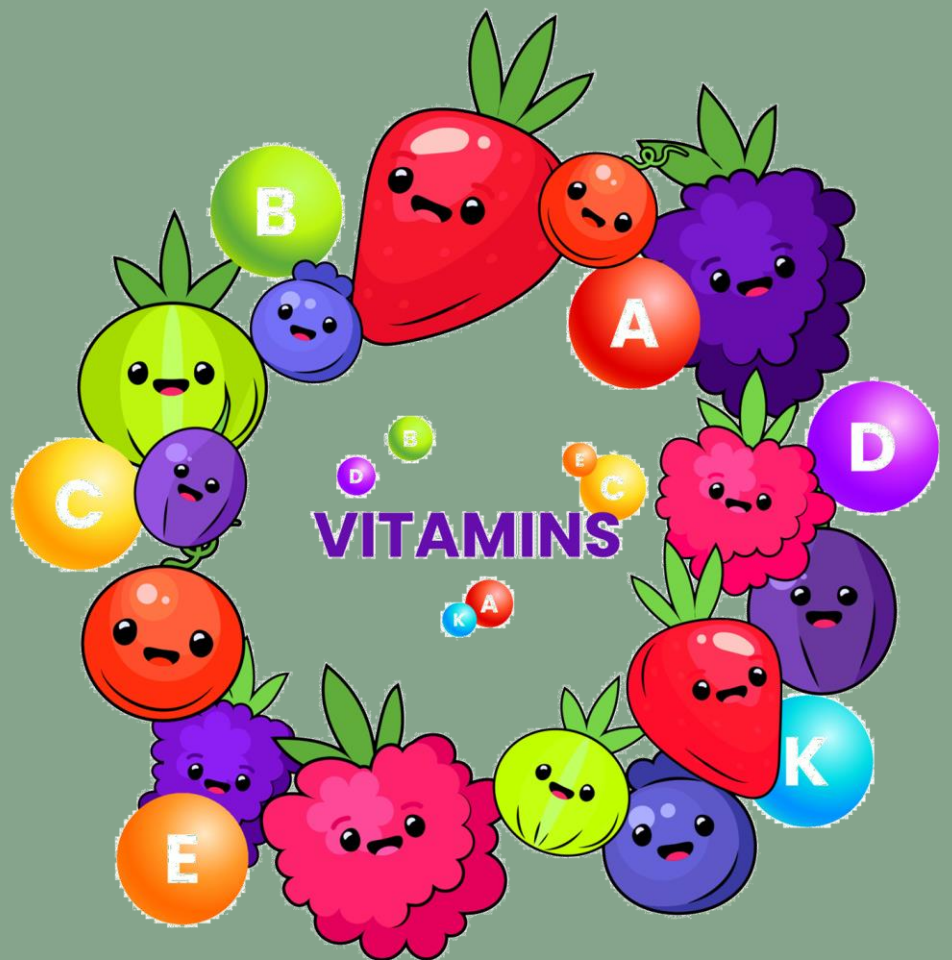


۲۸ مهرماه

روز جهانی پوکی استخوان ۱۴۰۲



# استخوان های بهتری بسازیم



مصرف ویتامین ها و مواد  
معدنی





۲۸ مهرماه

روز جهانی پوکی استخوان ۱۴۰۲



# استخوان های بهتری بسازیم



پروتئین کافی



۲۸ مهرماه

روز جهانی پوکی استخوان ۱۴۰۲



# استخوان های بهتری بسازیم



از عوامل خطر فردی خود  
آگاه شوید

