

ОСТЕОПОРОЗАТА: ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

Мини – университет'2023



#Знаете ли, че превенцията на остеопорозата започва още от детството, когато здравословното хранене за костите и изобилие от движение помагат на децата да изградят здрави кости, достигайки възможно най-висока „пикова костна маса“ Всичко това поставя основата на изграждането на здрави кости и превенция на остеопорозата в по-късна възраст

#WorldOsteoporosisDay

#Знаете ли, че с напредване на възрастта способността на тялото на абсорбира витамини и минерали намалява. В случаите, когато приемът на млечни продукти е нисък и не се прекарва време на открито, може да се приемат хранителни добавки с калций и витамин D.

#WorldOsteoporosis Day



#D D O
KNO

#Знаете ли, че една от всеки четири жени с нова фрактура на прешлен претърпява нова фрактура в рамките на една година. Научете рисковите си фактори и открийте навреме заболяването, за да се предпазите от бъдещи фрактури

#WorldOsteoporosisDay