



# ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗА



**ИЗБЕГАТЬ ПРОДУКТОВ, ЧРЕЗМЕРНО БОГАТЫХ ФОСФОРОМ**

**УВЕЛИЧИТЬ ДОЛЮ ПРОДУКТОВ, СОДЕРЖАЩИХ КАЛЬЦИЙ**

**КРАСНОЕ МЯСО,  
КОПЧЁНОСТИ,  
СЛАДКИЕ НАПИТКИ,  
ГАЗИРОВКА**



**УМЕРЕННОЕ  
ПОТРЕБЛЕНИЕ КОФЕ,  
СОЛЬ -1 Ч. Л.  
В ДЕНЬ**



**ОТКАЗ  
ОТ СТРОГИХ  
ДИЕТ**



**ОТКАЗ  
ОТ ВРЕДНЫХ  
ПРИВЫЧЕК**



**БАЛАНС ВИТАМИНОВ  
И МИНЕРАЛОВ**



**РЕГУЛЯРНЫЕ  
ПРОГУЛКИ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ**

