



ESTIMULE *a sua* SAÚDE ÓSSEA

Pavimente o caminho em direção a ossos saudáveis!

Faça pelo menos 30 a 40 minutos de exercício, 3 a 4 vezes por semana.
Inclua no seu programa, exercícios de levantamento de pesos e de resistência



Visite-nos:
www.worldosteoporosisday.org

diaMundialdaOsteoporose
20deoutubro

