

5 MESURES POUR DES OS EN BONNE SANTÉ ET UN AVENIR SANS FRACTURE ^(IOF)



1 PRATIQUEZ DES **EXERCICES** DE FAÇON RÉGULIÈRE



2 PRÉFÉREZ UNE **ALIMENTATION Saine et équilibrée**, RICHE EN **CALCIUM** ET EN **VITAMINE D**



3 **ÉVITEZ** LES **HABITUDES** DE VIE **DÉFAVORABLES** À LA SANTÉ



4 IDENTIFIEZ VOS **FACTEURS DE RISQUE**



5 FAITES-VOUS **DÉPISTER** ET **TRAITER**



OSSATURE RESPECTÉE
= LONGÉVITÉ

5 TIPPS FÜR GESUNDE KNOCHEN UND EINE ZUKUNFT OHNE KNOCHENBRÜCHE ^(IOF)



1 MACHEN SIE
REGELMÄSSIG SPORT



2 ACHTEN SIE AUF EINE **GESUNDE UND
AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG**, REICH AN
KALZIUM UND VITAMIN D



3 VERMEIDEN SIE GESUNDHEITSSCHÄDLICHE
LEBENSGEWOHNHEITEN



4 ERMITTELN SIE IHRE **RISIKOFAKTOREN**



5 GEHEN SIE ZUR **FRÜHERKENNUNG** UND
LASSEN SIE SICH, FALLS NOTWENDIG,
BEHANDELN.



STARKE KNOCHEN
= LÄNGERES LEBEN