

# 3 PROSTE KROKI ŻEBY WZMOCNIĆ KOŚCI

1



## JEDZ NA ZDROWE KOŚCI

nabiał • ryby  
orzechy • zielone warzywa

2



## RUSZAJ SIĘ CODZIENNIE

spacer • schody  
Nordic Walking

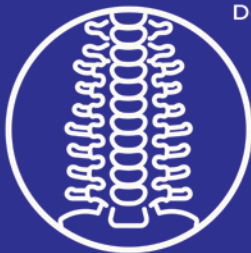
3



## ZADBAJ O WITAMINĘ D

Suplementacja jesienią / zimą  
przez cały rok po 60. roku życia

## JEDNO BADANIE KTÓRE DAJE PEWNOŚĆ



**Densytometria** to bezpieczne,  
bezbolesne badanie, które  
ocenia gęstość kości.

Pozwala wcześniej  
wykryć **osteoporozę**  
i **zapobiec złamaniom**.

Badanie trwa  
tylko **kilka minut**.

# NIE CZEKAJ NA ZŁAMANIE

ZAPYTAJ DZIŚ SWOJEGO  
LEKARZA O DENSYTOMETRIĘ

Projekt „Łódzkie dla zdrowia seniora” jest finansowany  
ze środków Urzędu Marszałkowskiego Województwa Łódzkiego.