

## Что можно сделать для профилактики или замедления развития остеопороза?

- диета с большим содержанием кальция и витамина D
- ограниченное потребление соли, сахара, кофе
- умеренное воздействие солнечных лучей
- прием препаратов, содержащих кальций и витамин D
- регулярные физические нагрузки
- отказ от курения

