

# СЪВЕТИ ПРИ ОСТЕОПОРОЗА

[WWW.ОСТЕОПОРОЗА.ВG](http://WWW.ОСТЕОПОРОЗА.ВG)

Виртуален център по  
Остеопороза



# 1. БОГАТО НА КАЛЦИИ МЕНЮ

МГ КАЛЦИИ /  
100 г храна

## Млечни продукти:

- Краве мляко	125
- Краве сирене	700/162
- Кисело мляко	150

## Варива:

- Нахут	150
- Леща	60

## Зеленчуци:

Салатно цвекло	150/114
Праз	60
Лук/ моркови	32/39
Зеле	22 / 40

## Месо/ Яйца:

Птиче	15
Говеждо	15
Заешко	15
Цяло яйце	54

## Зърнени храни:

Пълнозърнест хлеб	10
Ориз/ пица	10/240
Паста	22

Съвет № 2  
Започнете  
програма с  
редовни  
физически  
упражнения!



Физическите  
упражнения  
подобряват  
кординацията на  
движенията;  
Помагат за по-  
голяма минерална  
плътност на  
костите и укрепват  
здравето и  
съмочувствието.

Препоръчва се  
леки упражнеия за  
ставите и  
мускулите  
ежедневно или  
най- малко 3 пъти  
на ден.

Съвет № 3

Ако имате  
затруднена  
походка можете  
да използвате  
помощни  
средства.

Съвет № 4

Приемайте  
лекарства само  
ако са изписани  
от вашия доктор!

20 октомври

Световен ден за борба с  
остеопорозата

Изследвайте се сега!!!

Можете да се свържете с нас на  
тел: 0878923199