

El ejercicio con pesas ayuda a prevenir la osteoporosis.



Treinta y cuatro millones de americanos están a riesgo de osteoporosis. ¿Cómo puede usted conservar sus huesos saludables y fuertes? Al igual que Joan, levante esas pesas. Y obtenga bastante calcio y vitamina D.

La belleza está en los huesos sanos.

AAOS

AMERICAN ACADEMY OF
ORTHOPAEDIC SURGEONS

ORTHINFO.ORG