



Osteoporosi

l'importanza della
prevenzione.



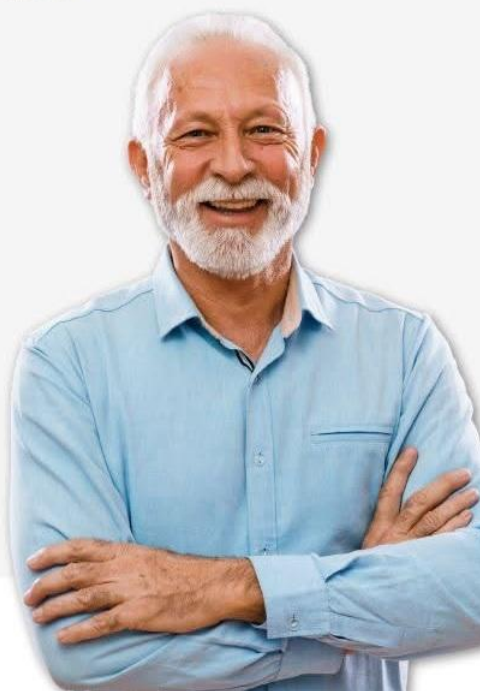
“Ho capito che fare
un esame preventivo è il
modo più **semplice**
per non lasciare che sia
l'osteoporosi a decidere il
futuro della mia salute.”



Quali sono i **campanelli d'allarme** della fragilità ossea?



“Ho imparato a non ignorare
i segnali del mio corpo:
anche piccoli dolori o
fratture frequenti possono
essere **campanelli d'allarme**
dell'osteoporosi”.



Quali **nutrienti supportano** le tue ossa?

Una dieta sana e bilanciata può aiutarti a mantenere ossa forti



Calcio

Mantiene una buona densità ossea

Vitamina D

Aiuta l'assorbimento del calcio

Proteine

Animali e vegetali, importanti per mantenere la massa ossea e muscolare

Magnesio, Potassio, Vitamina K e Omega-3

Aiutano a mantenere l'equilibrio minerale dell'osso.

L'attività fisica

riduce i rischi di osteoporosi?

“Da quando ho iniziato a fare attività fisica **regolare**, mi sento più stabile e sicura nei movimenti: è come se le mie ossa avessero ritrovato fiducia”.





*al centro Bernstein di Domegliara è attivo
in via Diaz n.4, **al primo piano***

l'Ambulatorio Specialistico
dedicato alla prevenzione,
diagnosi e cura
dell'**Osteoporosi**.

DOVE POTRAI



Valutare la salute delle
tue ossa con visite ed
esami specialistici



Ricevere supporto continuo
dai nostri specialisti e
percorsi personalizzati di
gestione della patologia.



per info: 045/8300454

www.centrobernstein.it