

ПРОТЕИН

КАЛЦИЙ

Ca⁺

ДРУГИ ВИТАМИНИ

ВИТАМИН D

ДОСТАТЪЧНО
КАЛОРИИ

kcal

ДА ИЗГРАДИМ ПО-ЗДРАВИ КОСТИ

Физическите упражнения и хранене, здравословно за костите са основата за изграждане на по-здрави кости и превенция на остеопорозата във всяка възраст

ОГРАНИЧЕНИ
КОЛИЧЕСТВА

ДРУГИ МИНЕРАЛИ