



مرکز تحقیقات استخوان
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم



شبکه تحقیقات استخوان کشور



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



انجمن استخوان ایران



بنیاد بین‌المللی پوکی‌استخوان



برای سلامتی استخوان خود قدم برداریم

برای داشتن استخوان‌های قوی‌تر قدم بردارید!

در هفته حداقل ۳ تا ۴ بار هر بار به مدت ۳۰ الی ۴۰ دقیقه تمرینات تحمل وزن و مقاومتی انجام دهید.

۲۸ مهرماه، روز جهانی پوکی‌استخوان