***Остеопороз***- это проблема, которая касается каждого. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, у каждой третьей женщины и каждого пятого мужчины старше 50 лет отмечаются те или иные проявления этого заболевания.Остеопороз – системное заболевание скелета, характеризующееся снижением массы костной ткани и нарушением её структуры, что приводит к повышенной хрупкости костей, которая проявляется переломами при минимальных травмах.1. Регулярно занимайтесь спортом.

Лучше всего подходят упражнения с отягощением, и упражнения на равновесие.

2. Соблюдайте диету, богатую полезными для костей питательными веществами.

Кальций, витамин D и белок- самые важные для здоровья костей компоненты пищи. Безопасное пребывание на солнце поможет вам получить достаточно витамина D.

3. Ведите здоровый образ жизни.

Поддерживайте здоровую массу тела, избегайте курения и чрезмерного употребления алкоголя.