[illegible] **26)** [illegible] **2** [illegible] **(1401** [illegible] **"** [illegible] **:** [illegible] **"** [illegible] **.** [illegible]

[illegible]

Phoca PDF

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Phoca PDF

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

دکتر دستجردی در پایان گفت : پیروی از سبک زندگی سالم برای داشتن استخوان های قوی و آینده ای با حرکت سالم و بدون شکستگی حیاتی است؛ به همین دلیل است که کمپین روز جهانی 1401 از مردم و بیماران می خواهد تا :

- تمرینات منظم و ورزش های تحمل وزن و استقامتی داشته باشند .
- رژیم غذایی مغذی حاوی مقادیر کافی ویتامین دی برای داشتن استخوان سالم مصرف کنند.
- از مصرف سیگار اجتناب کنند .

3 / 3

Phoca PDF