

มูลนิธิโรคกระดูกพรุนแห่งประเทศไทยฯ

ขอเสนอ.....

บัญญัติ 10 ประการ

1. สร้างแคลเซียมด้วยนม และอาหาร
2. ไม่เว้นการออกกำลังกาย
3. หนีให้ไกลจากบุหรี่
4. หลีกเลียงลีจากแอลกอฮอล์
5. ไม่รื้อรรับแสงอาทิตย์
6. ไม่นั่งติดคอมฯ เกินนาน
7. ไม่พอมบาง จนเกินไป
8. อยู่ห่างไกล ชา กาแฟ
9. หมั่นดูแลเรื่องอาหาร
10. บริหารฝึกการทรงตัว

