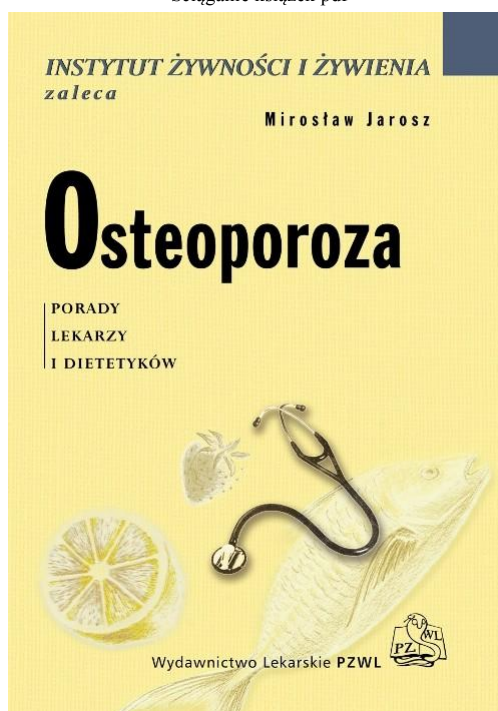


# Osteoporoza

Ściąganie książek pdf



Jarosz Mirosław

Osteoporoza Jarosz Mirosław pobierz PDF Osteoporoza to choroba polegająca na osłabieniu układu kostnego człowieka. Liczbą zachorowań na osteoporozę systematycznie wzrasta. Przyczyniają się do tego niezdrowy tryb życia, przede wszystkim nieprawidłowy sposób żywienia, a także brak lub zbyt małe natężenie aktywności fizycznej oraz palenie tytoniu. Działania profilaktyczne, między innymi systematyczny wysiłek fizyczny oraz właściwa dieta, mogą okazać się niezwykle skuteczne i należy je rozważyć szczególnie u osób, które przekroczyły 60. rok życia, mają jeden lub więcej czynników ryzyka. Pożywienie powinno zawierać wystarczająco dużo wapnia i witaminy D - składników niezbędnych do budowy kości.

**Wszystkie książki. 30 dniowy okres próbny**



Pobierz książkę pdf, księga pdf, książka pdf.