

واحد آموزش به بیمار 11 نکته برای بهبود سلامت استخوان

✓ ترک سیگار

✓ خودداری از مصرف، زیاد الکل.

✓ مقدار زیادی کلسیم مصرف کنید.

✓ برای صبحانه بلغور جو دوسر غنی شده میل کنید.

✓ غذاهای دریایی کنسرو شده را امتحان کنید.

✓ آجیل، لوبیا و سبزیجات برگ دار بیشتری بخورید.

✓ یک مکمل کلسیم را در نظر بگیرید.

✓ ورزش های تحمل وزن انجام دهید.

✓ پیاده روی یا دویدن آهسته انجام دهید.

✓ بالا پریدن از استپ یا تمرین های پرشی را انجام دهید.

✓ تمرینات مقاومتی یا قدرتی انجام دهید.

✓ در سبک زندگی خود تغییر ایجاد کنید.

✓ مصرف ویتامین D خود را افزایش دهید.

✓ غلات غنی شده با ویتامین D، تخم مرغ و ماهی های چرب (مانند ماهی قزل آلا) بخورید.

✓ روزانه حداقل ۵ تا ۱۰ دقیقه در معرض آفتاب قرار بگیرید.

