

Das brauchen gesunde Knochen



Sport, Bewegung im Freien, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen

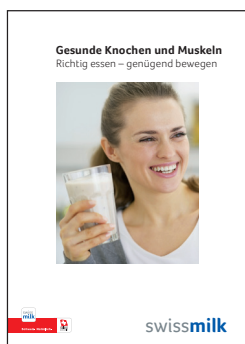
- zum Beispiel Nordic Walking, Joggen, Tanzen, Tennis, Squash
- genügend und regelmässig ausüben

Sport fördert die Knochenhärte, erhält die Knochenmasse und stärkt die Muskeln.

Ausgewogen essen mit Eiweiss, Kalzium und Vitamin D

- Wertvolle Kombinationen: Vollmilch und Vollmilchprodukte mit Gemüse, Obst, Kartoffeln oder Vollkornprodukten
- Täglich drei Milchprodukte und reichlich pflanzliche Lebensmittel

Drei Milchportionen täglich decken gut zwei Drittel des Kalziumbedarfs, ein Drittel bis die Hälfte des Eiweissbedarfs und tragen zur Vitamin-D-Versorgung bei.



Möchten Sie mehr Informationen, Tipps und Rezepte für gesunde Knochen und Muskeln?

Bestellen Sie gratis unsere Broschüre:
telefonisch unter 031 359 57 28
oder per E-Mail webbestellungen@swissmilk.ch

Art.-Nr. 143163D



Nehmen Sie genügend Kalzium zu sich?
Machen Sie Ihren persönlichen Kalziumcheck:

www.swissmilk.ch/kalziumtest



Schweiz. Natürlich.



swissmilk