

Pour des os sains



Sport, activités en plein air, exercices de coordination et d'équilibre

- Marche nordique, jogging, danse, tennis, squash, par exemple
- Faire suffisamment d'exercice et en faire régulièrement

Le sport est bon pour la solidité du squelette; il entretient la masse osseuse et fortifie les muscles.

Nourriture équilibrée avec protéines, calcium et vitamine D

- Associations bénéfiques: le lait et les produits laitiers entiers combinés à des légumes, des fruits, des pommes de terre ou des céréales complètes
- Manger tous les jours trois produits laitiers et beaucoup d'aliments végétaux

Trois portions de lait couvrent deux tiers des besoins quotidiens en calcium, un tiers à la moitié des besoins en protéines et une partie des besoins de l'organisme en vitamine D.



Désirez-vous davantage d'informations, des astuces et de recettes pour des os et des muscles sains?

Commandez (gratuitement) notre brochure par téléphone au 031 359 57 28 ou par courriel: commande@swissmilk.ch

N° d'article 143163F



Vos apports en calcium sont-ils suffisants?
Faites votre test du calcium:

www.swissmilk.ch/testducalcium



Suisse. Naturellement.



swissmilk