

Förebygg benskörhet, några enkla övningar och råd

Klicka på länken nedan från Osteoporos **Förbundet** för att läsa och se några enkla övningar hur man kan förebygga benskörhet.

[*Enkla övningar för att förebygga benskörhet*](#)

Hälsar // Kåre Evelander

Avgående Folkhälsoansvarig SPF-Östersund