

Obsah

	str.
Proč je tato informace důležitá?	5
Co je to osteoporóza, jaké má příčiny a důsledky?	5
Kdy se máte zajímat o stav svých kostí?	6
Jaká další vyšetření jsou potřebná a proč?	8
Osteopenie a prevence osteoporózy - hormonální léky	8
Osteoporóza a prevence zlomenin	9
Jak můžete léčbu podpořit?	11
Pohybová léčba	11
Posilovací cvičení	13
Protahovací cvičení	14