

## Ostéoporose

L'ostéoporose correspond à une diminution de la densité osseuse et à une modification de sa microarchitecture. L'os devient donc plus fragile et le risque de fractures augmente.

### Conseils :

- ✓ Consommer plus d'aliments riches en oméga 3, en calcium, en vitamine D et en magnésium.
- ✓ Diminuer les aliments riches en oméga 6. Exemple : viandes et huile de tournesol.
- ✓ Se nourrir d'aliments riches en polyphénols. Exemple : fruits et légumes colorés.
- ✓ Écarter les aliments trop riches en sodium.
- ✓ Boire des eaux minérales riches en calcium. Exemple : Courmayeur.
- ✓ Manger au maximum 1 à 2 produits laitiers par jour. Limiter les produits sucrés.
- ✓ Penser à une activité physique (marche, vélo etc.) et la choisir en fonction des envies et des possibilités.
  
- ✓ Si vous voulez en savoir plus et/ou obtenir des conseils personnalisés, vous pouvez prendre contact avec moi pour prendre rdv. Je vous conseillerai avec plaisir.



Laurie conseillère chez Herbafofia