

Luuston terveys on monen tekijän summa



Riittävä kalsiumin ja D-vitamiinin saanti



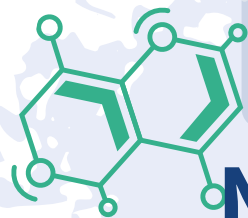
Riittävä energiansaanti



Luustoa kuormittava liikunta



Lihaskuntoharjoittelu



Normaali hormonitoiminta

