

Eu escolho ter ossos fortes

I choose to change!

Aqui estão atitudes que escolho para fazer:

- Beber um copo de leite desnatado ao invés de refrigerante.
- Manter o treino no meu esporte!
- Optar por não fumar.
- Comer alimentos que fortaleçam meus ossos:
 - Brócolis
 - Verduras com folhagens escuras
 - Amêndoas
 - Iogurte desnatado
- Tomar o comprimido de cálcio e Vitamina D todos os dias.

Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.
© Rafer | Dreamstime.com - Plain French Style Yogurt Photo



Special Olympics
Health Promotion



Eu escolho ter ossos fortes

I choose to change!

Aqui estão atitudes que escolho para fazer:

- Beber um copo de leite desnatado ao invés de refrigerante.
- Manter o treino no meu esporte!
- Optar por não fumar.
- Comer alimentos que fortaleçam meus ossos:
 - Brócolis
 - Verduras com folhagens escuras
 - Amêndoas
 - Iogurte desnatado
- Tomar o comprimido de cálcio e Vitamina D todos os dias.

Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.
© Rafer | Dreamstime.com - Plain French Style Yogurt Photo



Special Olympics
Health Promotion



Eu escolho ter ossos fortes

I choose to change!

Aqui estão atitudes que escolho para fazer:

- Beber um copo de leite desnatado ao invés de refrigerante.
- Manter o treino no meu esporte!
- Optar por não fumar.
- Comer alimentos que fortaleçam meus ossos:
 - Brócolis
 - Verduras com folhagens escuras
 - Amêndoas
 - Iogurte desnatado
- Tomar o comprimido de cálcio e Vitamina D todos os dias.

Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.
© Rafer | Dreamstime.com - Plain French Style Yogurt Photo



Special Olympics
Health Promotion



Eu escolho ter ossos fortes

I choose to change!

Aqui estão atitudes que escolho para fazer:

- Beber um copo de leite desnatado ao invés de refrigerante.
- Manter o treino no meu esporte!
- Optar por não fumar.
- Comer alimentos que fortaleçam meus ossos:
 - Brócolis
 - Verduras com folhagens escuras
 - Amêndoas
 - Iogurte desnatado
- Tomar o comprimido de cálcio e Vitamina D todos os dias.

Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.
© Rafer | Dreamstime.com - Plain French Style Yogurt Photo



Special Olympics
Health Promotion

