

# Print deze Post-it uit als herinnerings-notitie

- Op de koelkast om aan de juiste voeding te denken
- Bij de voordeur om uzelf eraan te herinneren een half uur per dag in het zonlicht te komen
- In uw auto om aan sporten te denken
- Bij uw wastafel om aan uw medicatie te denken
- Bij de telefoon of op de afstandsbediening om aan de gymoefeningen te denken



## Niet vergeten: ik heb osteoporose!

Ik gebruik de D3-aanpak om osteoporose tegen te gaan. Ik wil niet breekbaar worden, maar juist fit.

Dus:

- ✓ *Ik kies voor voeding met calcium en vitamine D*
- ✓ *Ik zorg voor dagelijks de juiste beweging*
- ✓ *Ik slik (zonodig) trouw mijn medicatie*
- ✓ *Ik ben minimaal een half uur per dag buiten voor voldoende zonlicht (lente en zomer)*



De D3-aanpak tegen osteoporose  
Juiste **Diagnose**, **Dosering** en **Dagelijkse gewoonte**



## Niet vergeten: ik heb osteoporose!

Ik gebruik de D3-aanpak om osteoporose tegen te gaan. Ik wil niet breekbaar worden, maar juist fit.

Dus:

- ✓ *Ik kies voor voeding met calcium en vitamine D*
- ✓ *Ik zorg voor dagelijks de juiste beweging*
- ✓ *Ik slik (zonodig) trouw mijn medicatie*
- ✓ *Ik ben minimaal een half uur per dag buiten voor voldoende zonlicht (lente en zomer)*



De D3-aanpak tegen osteoporose  
Juiste **Diagnose**, **Dosering** en **Dagelijkse gewoonte**



## Niet vergeten: ik heb osteoporose!

Ik gebruik de D3-aanpak om osteoporose tegen te gaan. Ik wil niet breekbaar worden, maar juist fit.

Dus:

- ✓ *Ik kies voor voeding met calcium en vitamine D*
- ✓ *Ik zorg voor dagelijks de juiste beweging*
- ✓ *Ik slik (zonodig) trouw mijn medicatie*
- ✓ *Ik ben minimaal een half uur per dag buiten voor voldoende zonlicht (lente en zomer)*



De D3-aanpak tegen osteoporose  
Juiste **Diagnose**, **Dosering** en **Dagelijkse gewoonte**



## Niet vergeten: ik heb osteoporose!

Ik gebruik de D3-aanpak om osteoporose tegen te gaan. Ik wil niet breekbaar worden, maar juist fit.

Dus:

- ✓ *Ik kies voor voeding met calcium en vitamine D*
- ✓ *Ik zorg voor dagelijks de juiste beweging*
- ✓ *Ik slik (zonodig) trouw mijn medicatie*
- ✓ *Ik ben minimaal een half uur per dag buiten voor voldoende zonlicht (lente en zomer)*



De D3-aanpak tegen osteoporose  
Juiste **Diagnose**, **Dosering** en **Dagelijkse gewoonte**



## Niet vergeten: ik heb osteoporose!

Ik gebruik de D3-aanpak om osteoporose tegen te gaan. Ik wil niet breekbaar worden, maar juist fit.

Dus:

- ✓ *Ik kies voor voeding met calcium en vitamine D*
- ✓ *Ik zorg voor dagelijks de juiste beweging*
- ✓ *Ik slik (zonodig) trouw mijn medicatie*
- ✓ *Ik ben minimaal een half uur per dag buiten voor voldoende zonlicht (lente en zomer)*



De D3-aanpak tegen osteoporose  
Juiste **Diagnose**, **Dosering** en **Dagelijkse gewoonte**