



این بیماری مادر بزرگ شما نیست.

بیماری نسل شماست.

شاید فکر کنی پوکی استخوان برای سالمندان است. واقعیت، امروز در استخوان‌های تو نوشته می‌شود.

متره‌مان ردیف اول: سبک زندگی مدرن



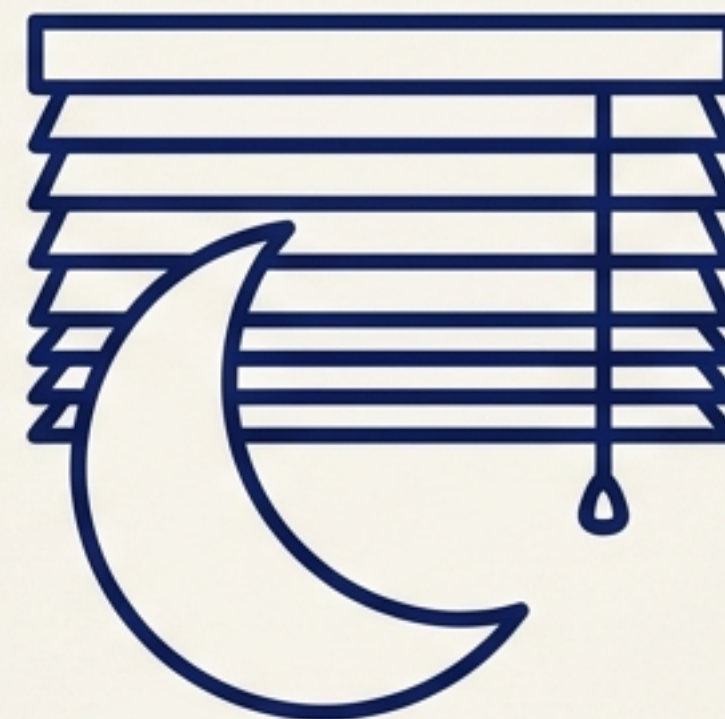
**بی‌تحرکی طولانی
(+۸ ساعت نشستن)**

سیگنال «نیازی به قوی بودن نیست»
را به بدن می‌فرستد.



**تغذیه بد
(نوشابه، فست‌فود)**

ذخایر کلسیم را تخلیه کرده و کلسیم را
از استخوان‌ها خارج می‌کند.



**کمبود نور خورشید
و خواب**

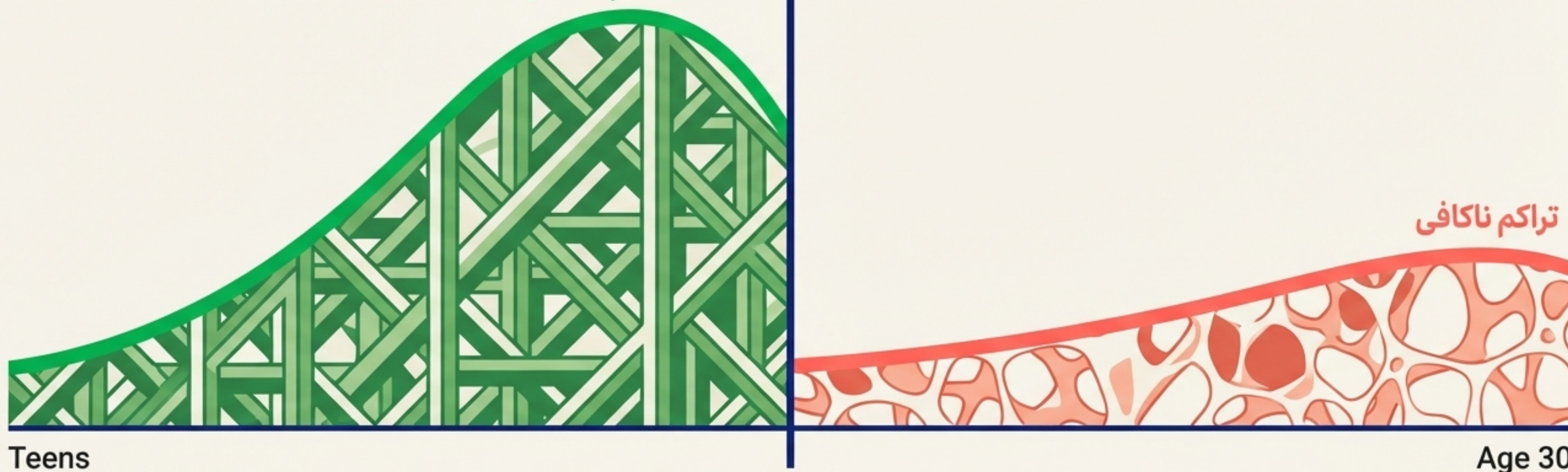
تولید ویتامین D را مختل کرده و سطح
کورتیزول (هورمون استرس) را بالا می‌برد.

پنجره طلایی که در حال بسته شدن است

ساخت یک سرمایه قوی

یک پایه ضعیف برای آینده

حداکثر تراکم استخوان



دوران نوجوانی و جوانی، اوج توانایی بدن برای ساخت استخوان است. پایه‌ای که امروز می‌سازید، استحکام شما را در دهه‌های ۳۰، ۴۰ و پس از آن تعیین می‌کند.

نحوه‌های بدن شما: علائمی که نباید نادیده بگیرید



قوز شدن پشت یا کاهش قد
(بیش از ۳ سانتیمتر)



درد مبهم و مداوم در کمر، لگن
لگن یا مچ دست



مشکلات دندانی مانند لقی یا
از دست دادن دندان



خستگی غیرمعمول و ضعف
عضلانی بی‌دلیل

اگر این نشانه‌ها را در کنار سابقه خانوادگی دارید، این یک زنگ خطر جدی است.

خبر خوب: سرنوشت استخوان‌هایتان در دستان شماست.

ژنتیک تنها ۳۰-۴۰٪ ماجراست. ۶۰-۷۰٪ نتیجه مستقیماً به سبک
زندگی امروز شما بستگی دارد.
شما می‌توانید سرنوشت ژنتیکی خود را بازنویسی کنید.

ستون اول: تغذیه هوشمند

ارتش تقویت استخوان

کلسیم (مصلح اصلی)
(نیاز روزانه: ۱۰۰۰ میلی گرم)



ویتامین D (کلید جذب)
(۱۵-۲۰ دقیقه آفتاب مستقیم)



پروتئین (اسکلت ساز)



دشمنان در بشقاب شما



نوشابه‌های گازدار، کافئین زیاد
(بیش از ۳ فنجان) و نمک زیاد،
کلسیم را از استخوان‌ها خارج
می‌کنند.

ستون دوم: ورزش هدفمند



تمرینات تحمل وزن

دویدن، پیاده‌روی سریع، کوهنوردی



تمرینات قدرتی

اسکوات، ددلیفت، تمرینات با وزن بدن

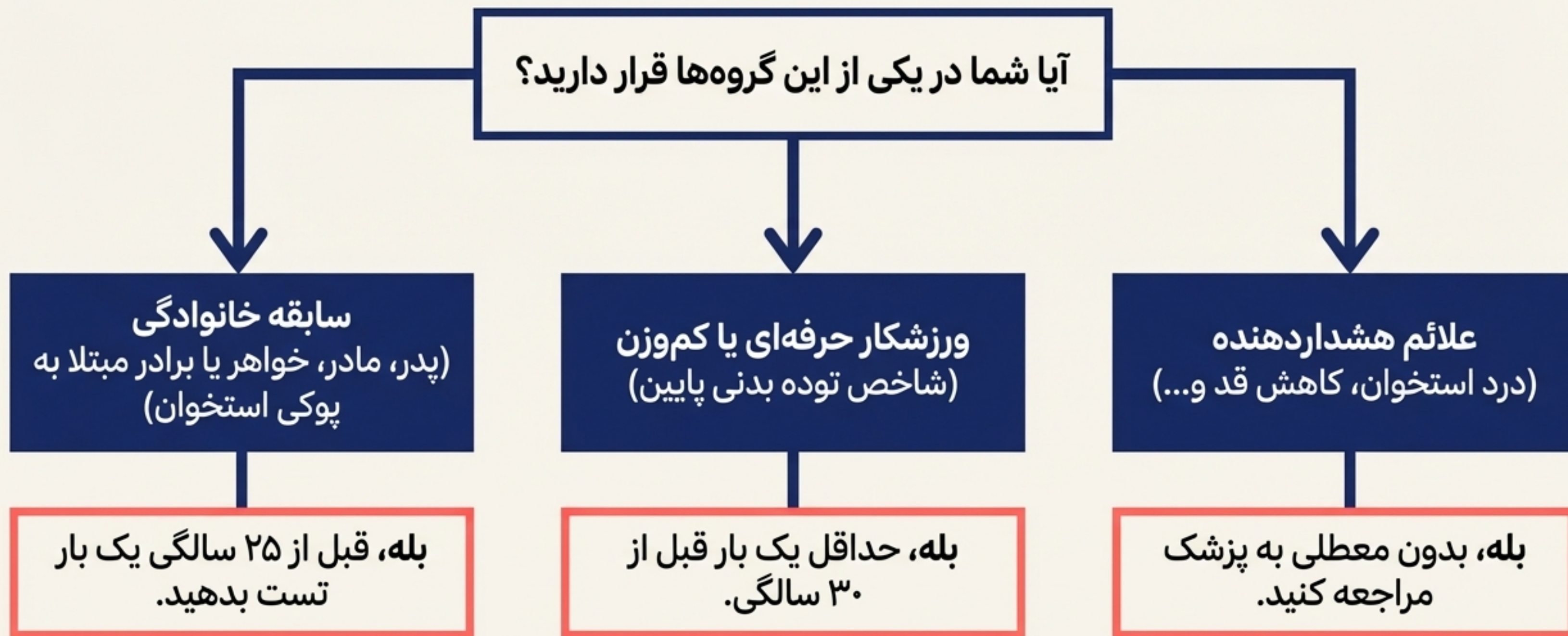


تمرینات ضربه‌ای

طناب زدن، بسکتبال، والیبال

هدف هفتگی: حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید + ۲ جلسه تمرین قدرتی.

داشبورد سلامت استخوان شما: آیا به تست تراکم استخوان (DEXA) نیاز دارم؟



این تست یک سرمایه‌گذاری هوشمندانه روی سلامت آینده شماست.

خرابکاران خاموش: عادات‌هایی که استخوان را نابود می‌کنند



رژیم‌های غلط

رژیم‌های کم‌کالری شدید و حذفی، بدن را مجبور به برداشت کلسیم از استخوان‌ها می‌کنند.



کم‌خوابی و استرس

خواب کمتر از ۶ ساعت و استرس مزمن، با افزایش هورمون کورتیزول، فرآیند استخوان‌سازی را متوقف می‌کند.



مصرف بیش از حد نوشابه

اسید فسفریک موجود در نوشابه، مستقیماً کلسیم را از استخوان‌ها خارج می‌کند.



نشستن طولانی

بی‌حرکی، قوی‌ترین سیگنال برای توقف ساخت استخوان‌های قوی است.

امروز بسازید، فردا زندگی کنید.



استخوان‌های قوی، سرمایه‌ی یک عمر استقلال و قدرت است. سرمایه‌گذاری خود را از همین امروز شروع کنید.