

# CONOSCI LE TRE MOSSE PER LA SALUTE DELLE OSSA?

## 1 LA DIETA

A tavola non devono mai mancare i nutrienti essenziali come manganese e vitamina K contenuti nelle Prugne della California.\*

## 2 LO SPORT

Tutti i tipi di attività fisica, dagli esercizi con pesi e di rafforzamento muscolare al jogging e alla camminata veloce, favoriscono il benessere delle ossa.



## 3 L'INTEGRAZIONE

Assicurare l'integrazione di calcio e Vitamina D favoriti anche dalla corretta esposizione solare.

\* Jonathan Fajardo, Danielle Gaffen, Ashley Eisner, Mark Kern, Shirin Hochimand, Effects of Dried Plum (Prunes) on Bone Density and Strength in Men, Current Developments in Nutrition, Volume 4, Issue Supplement\_2, June 2020, Page 21



Entra nel  
mondo delle  
Prugne della  
California

 @PrugneDellaCalifornia  
 @prugne\_della\_california

#prugnedellacalifornia  
#prunesforlife

## SCOPRI I BENEFICI DELLE PRUGNE DELLA CALIFORNIA

La porzione di 50-100 g al giorno di Prugne della California ha dimostrato essere utile nel rallentare la perdita di massa ossea, aumentando significativamente la densità minerale e riducendo, quindi, il rischio di frattura osteoporotica.



Una vasta letteratura scientifica ha dimostrato effetti positivi su donne in menopausa osteopeniche, e recenti studi evidenziano effetti concreti anche in uomini osteopenici.\*



\* Jonathan Fajardo, Danielle Gaffan, Ashley Eisner, Mark Kern, Shirin Hochmair, Effects of Dried Plum (Prune) on Bone Density and Strength in Men, Current Developments in Nutrition, Volume 4, Issue Supplement\_2, June 2020, Page 21



Entra nel  
mondo delle  
Prugne della  
California



@PrugneDellaCalifornia



@prugne\_della\_california

#prugnedellacalifornia

#prunesforlife