

บทบัญญัติ 10 ประการ เพื่อกระดูกแข็งแรง



หมั่นดูแลเรื่องอาหาร



หลีกเลี่ยงสิ่งจากแอลกอฮอล์



อยู่ห่างไกล ชา กาแฟ



หนีให้ไกลจากบุหรี่



สร้างแคลเซียมด้วยนมและอาหาร



ไม่นั่งติดคอมฯ เกินนาน



ไม่รีรอ รับแสงอาทิตย์



บริหารฝึกการทรงตัว



ไม่เว้นการออกกำลังกาย



ไม่พอมบาง จนเกินไป



มูลนิธิโรคกระดูกพรุนแห่งประเทศไทยฯ