

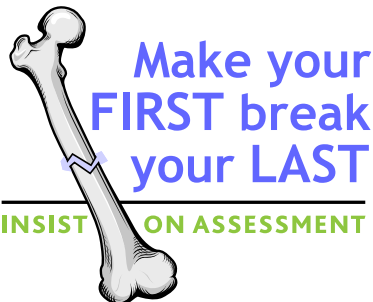
ΓΡΓ΅ β Δϭ-βΡ Δ΅Γ β Δϭ-βΡ Λ΅β-Δ΅-Δ ΅ϭδδ

βΔϭ-βΡ ΓΡΓ΅	Δσδ΅ βΓΡασ-Δ΅	βϭ-βϭ Λ΅β-Δ΅-Δ ΅ϭδδ
ϭϭϭα> 2%,1%, βΛσ΅βΓ΅	√βδ Γσ-ββ 250 β Δ΅ΛϭβΓ΅	300 Γϭ-βϭϭ
ϭϭϭα> β Δ΅-ΔβΓ΅		
ϭϭϭα>		
ϭϭϭα> βϭ-βϭ β Δϭ-β΅	√βδ Γσ-ββ 250 β Δ΅ΛϭβΓ΅	400 Γϭ-βϭϭ
ααβ΅ ϱ΅΅	1% Δσδ΅ β βΡϱ΅΅	245 Γϭ-βϭϭ
ϭδϭ΅ β-Δϭ΅	3/4 Γσ-ββ 185 β Δ΅ΛϭβΓ΅	295 Γϭ-βϭϭ
Πσ΅ βΛΡ΅΅ Λ΅Γδ΅	1/2 ϱσ΅ 105 ∇΅Λ΅	240 Γϭ-βϭϭ
∇β βϭΛβΓ΅ ϭϭϭα>	1 Γσ-ββ 250 ∇΅Λ΅	285 Γϭ-βϭϭ
ϭ΅ β ΡΓ-αβΓϭσ-Δ΅	1 Γσ-ββ 250 ∇΅Λ΅	300 Γϭ-βϭϭ
ϱ΅ ΔσϱΓα΅	1 Γσ-ββ 250 ∇΅Λ΅	170 Γϭ-βϭϭ
ϭϭ β Δϭ-β΅ βϭ-βϭ	3 Δ΅ϭ΅ 84 ∇΅Λ΅	130 Γϭ-βϭϭ
βΠ΅-ΔΔβ΅ ΔδΓα>	1 Γ-ΔΡ΅ 32 ∇΅Λ΅	150 Γϭ-βϭϭ
Γ΅ βΓσ΅ βϭ-βϭ	10 Γϭϭ΅	150 Γϭ-βϭϭ



∇΅΅Λασ-Δ΅ ΡϭΠΛ΅β-Δβα ΅΅ ΡϭΠΓ΅΅-ΔΡϭ

- ∇Γ΅΅-ΔΡϭσ-Δ΅ ΔΡ Λ΅β-Δβασ-Δ΅ ∇β-ϱΡασ-Δ΅ ΔΠαΡϭσ-Δ΅ Λ΅β-Δ΅-Δ΅ ∇ ΔϭΡ ϱ-βα β ΔϭΡϭσ-Δ΅ ∇β-ϱΡασ-Δ΅ βαϱ σ΅ϭ √΅-β ∇ϭ-Δ΅΅΅ β Δ΅ ϭ-∇σϱβ΅ ΡΡ Δ΅ Γσ΅΅-∇Ρϭσ-Δ΅ β-ϱ ϭΡβ΅΅
- ∇ <Ρϭσσ-Δ΅ ΔΡ ΛδΠ-α Γ΅βα ∇δΡϭσ-Δ΅ ∇β ΡΡ σϭ <Ρϭσσσ-Δ΅ ∇β-ϱ Λ΅β-Δβϭ-Δασ-Δ΅, ∇β-ϱΡασ-Δ΅
- ΡΡ β-ϱΡασ-Δ΅ βαϱ 30 Γαδ΅΅ √΅-β ∇Ρϭβ΅ ΡΡ ϱ Λ΅β-Δ΅σ-Δ΅ ∇ <<ϭϭσ-Δ΅, ∇σΓασ-Δ΅ ΅΅ ∇βϭ΅ϭασ-Δ΅ ∇ <<ϭ-∇Λ΅β΅ βΡσ-βσ-∇Λ΅β΅
- ϭϭ Ρϭβ΅ ΅΅Λ ΡΡ ββδβϭ-Δ΅ ΡΡ Γ-α΅΅ β-Δβσϱβ΅
- β Ρ΅β-Δ΅ Δ΅βα΅Λσ-Δσσ΅ β ΔσΛσσ΅ β Δ΅Ρ΅ ΅΅ Λδ β ΡΛδβσ΅Ρ΅, αϭ-∇σϭ-β΅ ΡΡ ΔΠαΡ΅ ΅΅Λ-Δσσ΅ ΡΡ ϱ ΔΠ Λ΅β-Δβσϱ΅ ΡΡδδΛϱ-Δσσ΅ βϭ Γαβσ-Δ-α΅ ββ΅ ΡΡ ϱ ΔΠ Δ΅ ΡϱσΡ Δ΅βσ-Δ-Δ΅ Γ-α΅΅ Δ-∇α ΡΡ β-ϱΡΛ΅ Δ΅ϭδδσΛ΅



Ρασ΅σϭδ΅ α?

Γϭ-∇ Δ-∇σβ΅ 50 βϭϭΛ>σΡ΅ βϭ Δ΅Γ∇ϭ ΅ϭδδ ΡΡ β-ϱΡΛ΅ Λδβσ΅σ-Δσσ΅ ΅ϭδδ Δ΅σϭδ΅ ΡΡ Πϭ΅-βΔϱ΅ ∇΅δβϭ-Δ-Δ΅ βαϱ √΅-β ∇Λ>σσ΅΅ ΅΅ βϭ ααϭ-Δ Ρϱϱσϱβ΅σ Γ΅βα ΔσΡ ΅΅ 65 βΠϭϭΛ>σΡ΅΅ ϭΡΔΡ΅ β Λδβσ΅σδϭσ ΡσΡΔ΅ Ρ΅-β 40 ∇ϭϭΛ>σΡ΅΅ ∇δϭ β ΔΡ ΔδΡ΅ Δϭ-β Δ-∇σβ΅ Δϭ-β Λβ ΅ϭδδ β Δϭϭ΅ ΔσΛ ΔΡ΅

∇ ΔϭΡϭσ-ΔΡ ΅ϭδδ ΔΠ ΔΡ Λ΅β-Δβασ-Δ΅

Δϭ Γ΅-Δ΅ ββ΅ ∇ΓΡϭσ-Δ΅ ϭα ΡαΡσβ΅ Λδβσ΅σ-Δ΅ ϭ-∇σϭ-β΅ ΅ϭδδ ΡΡ ΔϭΡϭσ-ΔΡ΅ β-ϱΡϭ ΅ϭδδ

Osteoporosis Canada
1-800-463-6842
www.osteoporosis.ca