

Огромное значение для крепости костей, и нормальной работы опорно-двигательного аппарата несут в себе занятия спортом. Пассивный образ жизни может стать толчком к развитию остеопороза, артрита и других недугов. Поэтому старайтесь ежедневно делать утреннюю зарядку, посещать бассейн и заниматься на беговой дорожке. Помимо этого стоит пристальное внимание уделить собственному рациону. Во избежание заболеваний зубов и других болезней костной системы вам просто необходимо употреблять продукты с большим содержанием кальция. Так, суточная доза этого вещества в вашем меню должна ровняться около 1000 мг, а людям старше 50-ти норму повышают до 1200 мг. Помимо кальция необходимо насытить организм полезными молочнокислыми бактериями и ферментами, употребляя биокомплекс [Арт Лайф ферменты плюс](#)

Для того чтобы получить нужное количество кальция, нужно пить молоко и употреблять в пищу молочные продукты – сыр, йогурты, творог, сметану, а также блюда приготовленные на их основе. Прекрасный источник кальция – рыба. Делайте салат с сардиной, при этом старайтесь разминать мелкие рыбные косточки (они довольно мягкие и содержат полезное вещество в большой концентрации) для того, чтобы они попали в блюдо. Употребляйте капусту брокколи, она является просто рекордсменом по содержанию кальция. Если времени на гастрономические изыски нет, то можете дополнить свой рацион препаратом [Арт Лайф Кальцимакс](#).

Не забудьте и о фосфоре с магнием и витамином D. Все вышеперечисленное можно найти в желтке, печени, морских видах рыбы, зелени и пророщенных злаковых культурах. Интересный факт. Представитель бобовых – соя, содержит вещество являющееся аналогом женского гормона эстрогена. Именно он препятствует разрушению костной ткани. Хотите иметь здоровые кости? Тогда налегайте на бобовые и в том числе сою.

Многие не знают, что адекватному усвоению минеральных веществ из пищи может препятствовать рацион с весьма низким содержанием жиров. Поэтому девушки и женщины, изнуряющие себя постоянными низкокалорийными диетами, находятся в зоне риска по возникновению остеопороза. Если вы уж сидите на диете, восполнить витаминно-минеральный дефицит поможет [продукция Артлайф](#).

Соль способствует вымыванию кальция из костей. Благодаря ей вместе с мочой наш организм теряет запасы этого полезного вещества. Учитывая, что переизбыток соленых блюд в рационе может спровоцировать разрушение зубов, следует ограничить потребление соли.

В некоторых случаях причина потери кальция – хронические заболевания, которые приводят к его неправильному усвоению или потере. Так, например, нарушения в работе

гормональной системе, болезни почек и желудка могут стать причиной недугов опорно-двигательного аппарата. Для исключения патологий следует ежегодно проходить медицинский осмотр и в случае необходимости принимать заместительную терапию минералосодержащими препаратами.