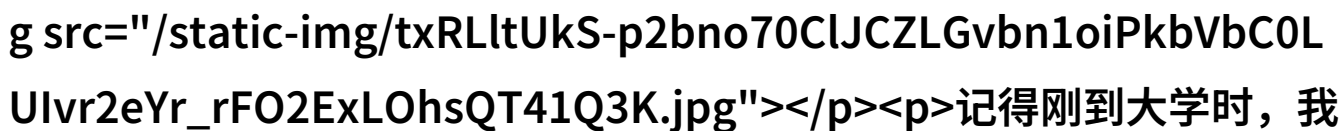
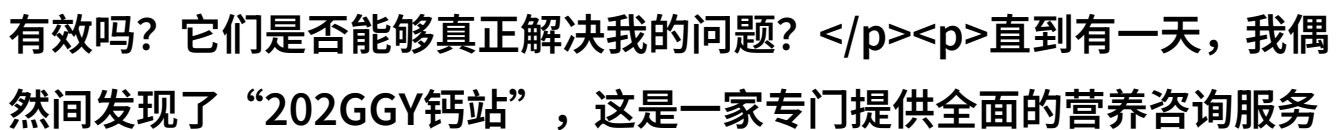


202GGY钙站我在这里找到了解决骨质疏

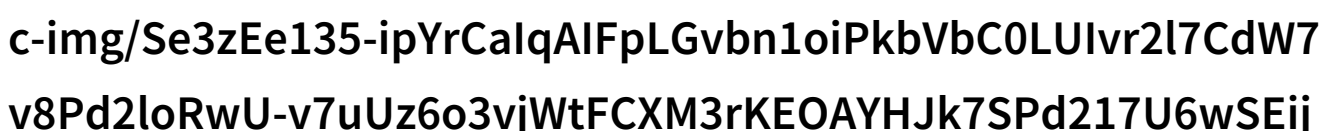
在这个充满变化的世界里，健康是我们每个人的宝贵财富。尤其是在年轻人面对繁重学习和工作压力时，更容易忽视身体的自我保护。而我，在2023年的GGY钙站，也经历了类似的困惑与挣扎。

记得刚到大学时，我就开始感到颈椎疼痛，腰酸背痛，这些都是骨质疏松的一种表现。我不知道该怎么办，只能不断地去药店买一些补钙片。但是那些补钙片真的有效吗？它们是否能够真正解决我的问题？

直到有一天，我偶然间发现了“202GGY钙站”，这是一家专门提供全面的营养咨询服务的机构。他们不仅告诉我为什么会有骨质疏松，还教给我如何通过调整饮食习惯、合理运动来增强我的骨骼健康。

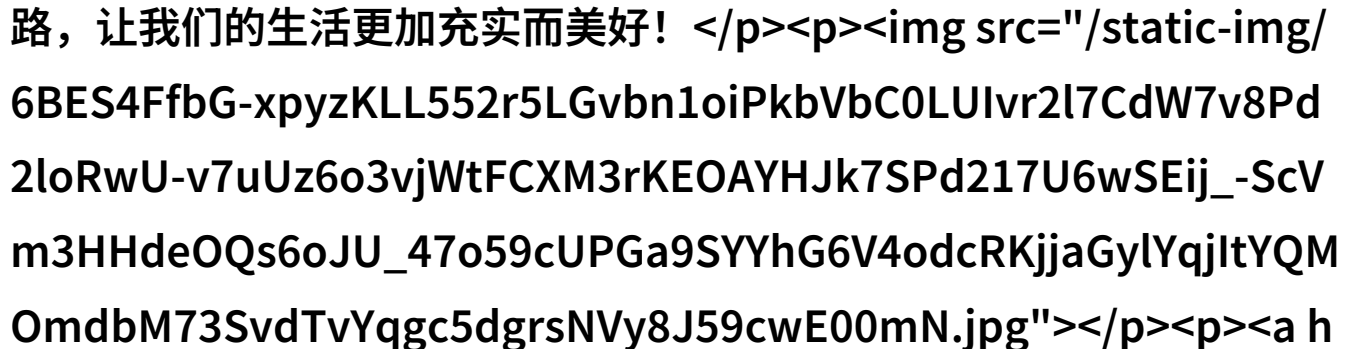
首先，他们让我注意增加日常摄入中的钙质来源，比如乳制品、坚果和蔬菜等。同时，他们还建议我多吃含有丰富维生素D的食物，因为维生素D对于促进体内对钙的吸收至关重要。

接下来，他们推荐了一系列适合青少年的体育活动，如游泳、骑自行车等，这些都可以帮助加强肌肉力量，同时也促进骨骼密度增长。此外，每周至少进行一次室外活动，阳光下皮肤产生足够量的维生素D，对于预防和治疗骨质疏松同样重要。

经过几个月时间坚持这些方法后，我惊喜地发现自己的身体状况有了明显改善。颈椎疼痛减轻了很多

，腰背也不再那么酸痛。我明白了，那些年轻的时候可能因为忙碌而忽略掉的问题，其实并不复杂，只需要一点点改变就能得到改善。

所以，如果你也是一个在忙碌中忘记照顾自己的人，不妨试试“202GGY钙站”的方法吧。你也许会像我一样，从一位忽略自身健康的人变成一个更加关心自己身心健康的人。在这里，你将找到属于你的健康之路，让我们的生活更加充实而美好!



[下载本文pdf文件](/pdf/439028-202GGY钙站我在这里找到了解决骨质疏松的秘诀.pdf)