



World PT Day 2024

पाठदुखी साठी व्यायाम



पाठदुखीसाठी व्यायाम उपयुक्त आहे



व्यायाम केल्याने पाठदुखी परत येणे टाळता येते



व्यायामाचा सर्वोत्तम प्रकार म्हणजे ज्यात तुम्हाला आनंद वाटतो तो प्रकार



व्यायामाचे इतरही अनेक आरोग्यदायी फायदे आहेत

तुमच्यासाठीच्या सर्वोत्तम व्यायामाबद्दल
फिजिओथेरपिस्टशी बोला



World
Physiotherapy

[#WorldPTDay](https://www.world.physio/wptday)

www.world.physio/wptday