World PT Day 2025

MENUA DENGAN SEHAT

Lansia disarankan untuk tetap aktif secara fisik sesuai dengan kemampuan mereka
Sesuaikan intensitas latihan atau aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran dan kemampuan gerak Anda.

Lebih baik tetap melakukan aktivitas fisik sedikit demi sedikit, daripada tidak sama sekali
Mulailah dengan aktivitas yang ringan, lalu tingkatkan secara bertahap seiring dengan kemampuan Anda.

Kurangi duduk terlalu lama!
Duduk dalam waktu yang lama tidak selalu baik bagi kesehatan. Usahakan untuk tetap bergerak secara berkala.

Sebagai spesialis dalam bidang gerak dan fungsi, Fisioterapis akan membantu Anda untuk tetap aktif seiring bertambahnya usia.

World Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday