



World
PT Day
2025



SAĞLIKLI YAŞLANMA



Yaşlı yetişkinlerin mümkün olduğunca fiziksel olarak aktif olması gerekir

Harcadığınız eforu kendi fitness ve hareket açıklığınıza göre ayarlayabilirsiniz



Biraz fiziksel aktivite yapmak hiç yapmamaktan daha iyidir

Küçük miktarlarda yaparak başlayın, zamanla kademeli olarak artırın



Daha az oturun!

Uzun süre oturmak sağlığınız için zararlıdır. Düzenli olarak hareket ederek oturma sürenizi azaltın

Hareket ve egzersiz konusunda uzman olan fizyoterapistler, yaşlandıkça aktif kalmanıza yardımcı olabilir



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
www.world.physio/wptday