



**World
PT Day
2025**



INVECCHIAMENTO SANO E ATTIVO



Le persone anziane dovrebbero mantenersi il più possibile fisicamente attive

Adatta l'intensità dell'attività in base al tuo livello di forma fisica e alla tua mobilità articolare



Fare poca attività fisica è meglio che non farne affatto

Inizia con piccole quantità e aumenta gradualmente nel tempo



Stai meno seduto/a!!

Stare seduti per lunghi periodi fa male alla salute: interrompi e riduci il tempo trascorso seduto muovendoti regolarmente

In quanto specialisti del movimento e dell'esercizio fisico, i fisioterapisti possono aiutarti a rimanere attivo con l'avanzare dell'età



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday