



**World
PT Day
2025**



ZDRAVO STARENJE



Stariji ljudi bi trebali biti fizički aktivni koliko mogu

Prilagodite napore u skladu s vašom kondicijom i rasponom pokreta



Raditi neku fizičku aktivnost je bolje nego nikakvu

Počnite radeći manji broj, a postupno povećavajte vremenom



Sjedite manje!

Sjedenje dugo vremena je loše za vaše zdravlje, prekinite i smanjite vrijeme sjedenja krećući se redovito

Kao specijalisti za pokret i vježbe, fizioterapeuti vam mogu pomoći da ostanete aktivni i kako starite



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday