



**World
PT Day
2025**



PLAKJA E SHËNDETSHME



Të rriturit në moshë duhet të jenë fizikisht aktivë aq sa munden
Përshtateni përpjekjen sipas nivelit tuaj të formës fizike dhe gamës së lëvizshmërisë



Të bësh pak aktivitet fizik është më mirë sesa të mos bësh fare
Filloni me sasi të vogla aktiviteti dhe rriteni gradualisht me kalimin e kohës



Qëndroni më pak ulur!
Qëndrimi ulur për periudha të gjata është i dëmshëm për shëndetin – ndërpriteni dhe zvogëlojeni kohën e qëndrimit ulur duke lëvizur rregullisht

Si specialistë të lëvizjes dhe ushtrimeve, fizioterapistët mund t'ju ndihmojnë të qëndroni aktivë ndërsa plakeni



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay
www.world.physio/wptday