



**World
PT Day
2025**



ZAHARTZE OSASUNTSUA



Adinekoek fisikoki ahalik eta aktiboen izaten jarraitu behar dute
Moldatu esfortzua zure osasunaren eta mugikortasun-tartearen arabera



Hobe da ariketa fisiko apur bat egitea, bat ere ez egitea baino
Hasi esfortzu txikia egiten eta pixkanaka gehiago egin denbora pasa ahala



Eseri gutxiago!
Denbora luzez eserita egotea kaltegarria da zure osasunarentzat; banatu eta murriztu eserita egoteko tarte horiek, maiz ingurunetik mugituz

Mugikortasunean eta ariketetan espezialistak diren aldetik, fisioterapeutek lagundu ahal dizute zahartu ahala aktibo mantentzen



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay
www.world.physio/wptday