



World
PT Day
2025



સ્વસ્થ વૃદ્ધાવસ્થા



વૃદ્ધ વ્યક્તિઓએ શક્ય તેટલી શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવું જોઈએ.

તમારા તંદુરસ્તી સ્તર અને શરીરની ગતિ શીલતા પ્રમાણે પ્રયત્નોમાં સમાવેશ કરો.



થોડીક શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવી એ કંઈ નહિ કરવાને કરતાં સારી છે.

થોડા સમયથી શરૂ કરો અને સમય જતાં ધીમે ધીમે વધારતા જાઓ.



ઓછું બેસો!

લાંબા સમય સુધી બેઠા રહેવું તમારા આરોગ્ય માટે હાનિકારક છે – નિયમિત રીતે હલનચલન કરીને બેસવાનો સમય ઘટાડો.

હલનચલન અને કસરતના નિષ્ણાતો તરીકે, ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ્સ તમારા વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ સક્રિય રહેવામાં તમને મદદ કરી શકે છે.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday