



World
PT Day
2025



स्वस्थ प्रौढ़ावस्था



वृद्धों को यथासंभव शारीरिक रूप से सक्रिय रहना चाहिए।

अपनी फिटनेस और गति की सीमा के अनुसार प्रयास को समायोजित करें।



कुछ शारीरिक गतिविधि करना भी कुछ न करने से बेहतर है।

छोटे स्तर अथवा कम संख्या से शुरुआत करें और समय के साथ धीरे-धीरे बढ़ाएँ।



कम बैठें!

लंबे समय तक बैठे रहना आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, नियमित रूप से घूम-फिरकर अपने बैठने के समय को कम करें।

गति और व्यायाम के विशेषज्ञ के रूप में, फिजियोथेरेपिस्ट आपको बढ़ती उम्र में भी सक्रिय बने रहने में मदद कर सकते हैं।



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday