



**World
PT Day
2025**



ZDRAVO STARENJE



Starije odrasle osobe trebaju biti fizički što aktivnije

Prilagodite intenzitet aktivnosti svojoj razini kondicije i opsegu pokreta



Bilo kakva tjelesna aktivnost bolja je od nikakve

Započnite s malim količinama i postupno povećavajte trajanje i intenzitet kroz vrijeme



Sjedite manje!

Dugotrajno sjedenje je loše za vaše zdravlje, razdvojite i smanjite razdoblje vašeg sjedenja redovitim kretanjem

Kao stručnjaci za pokret i vježbe, fizioterapeuti vam mogu pomoći da ostanete aktivni tijekom starenja



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday