



**World
PT Day
2025**



ÎMBĂTRÂNIREA ÎN CONDIȚII BUNE DE SĂNĂTATE



Seniorii trebuie să rămână activi fizic, pe cât posibil

Adaptați nivelul de activitate în funcție de condiția fizică și mobilitatea dumneavoastră.



Orice activitate fizică contează – mai bine mai puțin decât deloc

Începeți cu activități ușoare și creșteți nivelul gradual.



Evitați sedentarismul!

Ridicați-vă frecvent și mișcați-vă pentru a reduce riscurile statului prelungit în șezut asupra sănătății.

În calitate de specialiști în mișcare și exerciții fizice, fizioterapeuții vă pot ajuta să rămâneți activi pe măsură ce înaintați în vârstă.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday