



**World
PT Day
2025**



ZDRAVO STARANJE



Starejši odrasli naj bodo telesno dejavni v največji možni meri
Intenzivnost vadbe prilagodite svoji telesni pripravljenosti in količini gibanja



Vsaka telesna dejavnost je boljša kot nobena
Začnite z manjšo količino gibanja in pogostost postopoma povečujte s časom



Sedite manj!
Dolgotrajno sedenje negativno vpliva na zdravje – večkrat prekinite sedenje in se redno gibajte

Fizioterapevti kot strokovnjaki za gibanje in vadbo vam lahko pomagajo ostati aktivni tudi v poznejših letih



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday