



World
PT Day
2025



ЗДОРОВЕ СТАРІННЯ



Літні люди повинні бути фізично активними, наскільки це можливо

Коректуйте зусилля відповідно до вашої фізичної форми та об'єму рухів



Будь яка фізична активність краще, ніж її відсутність

Почніть з невеликої кількості занять і поступово збільшуйте їх час



Менше проводьте час сидячи!

Тривале сидіння шкідливе для вашого здоров'я. Перервіть та скоротіть час сидіння, рухаючись регулярно

Як фахівці з руху та фізичних вправ, фізичні терапевти можуть допомогти вам залишатися активними з віком



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday