



World
PT Day
2025



הזדקנות בריאה

מבוגרים צריכים להיות פעילים
גופנית ככל יכולתם
התאימו את המאמץ לכושר
ולמגבלות התנועה שלכם



מעט פעילות גופנית עדיפה על לא
לבצע כלל
התחילו בביצוע פעילות גופנית
בהדרגה, עם הזמן הגדילו את תדירות
ועצימות הפעילות



הפחיתו ישיבה!
ישיבה לפרקי זמן ממושכים עשויה
לפגוע בבריאות שלכם. בצעו
הפסקות יזומות ופעילות על מנת
להפחית את זמן הישיבה



פיזיותרפיסטים.ות הם.ן המומחים.ות
לתנועה ופעילות גופנית. הם.ן
יכולים.ות לעזור לכם להישאר
פעילים גם בגיל מבוגר מאוד



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday