



World
PT Day
2025



स्वस्थ बुढ्यौली/बढ्दोउमेर



वृद्ध वयस्कहरू सकेसम्म शारीरिक रूपमा सक्रिय हुनुपर्छ।

आफ्नो तन्दुरुस्ति र जोर्निको चालको दायरा अनुसार समायोजन प्रयास गर्नुहोस्।



केही शारीरिक गतिविधि, नगर्नु भन्दा गर्नु राम्रो हो।

थोरै मात्राबाट सुरु गर्नुहोस्, र समयसँगै क्रमिकरूपले बढाउदै जानुहोस।



थोरै बस्नुहोस्!

लामो समयसम्म बसिराख्नु तपाईंको स्वास्थ्यको लागि हानिकारक छ। नियमित वरपर हिँडडुल गरेर, बस्ने समय विभाजित र कम गर्नुहोस।

शारीरिक चाल र व्यायाम विशेषज्ञहरूको रूपमा, फिजियोथेरापिस्टहरूले तपाईंको उमेर बढ्दै जाँदा सक्रिय रहन मद्दत गर्न सक्छन्।



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday