



World
PT Day
2025



LÃO HÓA KHỎE MẠNH



Người lớn tuổi nên hoạt động thể chất nhiều nhất có thể
Điều chỉnh sự gắng sức theo thể lực và tầm vận động của bạn



Thực hiện một vài hoạt động thể chất vẫn tốt hơn là không
Bắt đầu với khối lượng tập luyện ít, và tăng dần theo thời gian



Ngồi ít lại!
Ngồi trong thời gian dài không tốt cho sức khỏe của bạn, chia nhỏ và giảm thời gian ngồi bằng cách thường xuyên di chuyển

Là các chuyên gia về vận động và tập luyện, các nhà chuyên môn Vật lý trị liệu có thể giúp bạn duy trì hoạt động khi bạn lớn tuổi



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday