



**World
PT Day
2025**



ZDROWE STARZENIE



Osoby starsze powinny być aktywne fizycznie, jeśli jest to możliwe
Dostosuj wysiłek do swojej kondycji i zakresu ruchu



Jakakolwiek aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna
Zacznij od małych ilości i stopniowo zwiększaj ją z czasem



Siedź mniej!
Długotrwałe siedzenie jest szkodliwe dla zdrowia. Przerwij to i skróć czas siedzenia

Fizjoterapeuci jako specjaliści od ruchu i ćwiczeń mogą pomóc Ci zachować aktywność nawet w podeszłym wieku



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay
www.world.physio/wptday