



**World
PT Day
2025**



SVEIKAS SENĖJIMAS



**Vyresnio amžiaus žmonės turėtų
būti kuo aktyvesni fiziškai**
Dėkite optimalias pastangas
pagal savo fizinį pasirengimą ir



**Geriau šiek tiek fizinio
aktyvumo nei jokio**
Pradėkite nuo mažiau ir laikui
bėgant palaipsniui didinkite



Sėdėkite mažiau!
Ilgas sėdėjimas kenkia jūsų
sveikatai, todėl sumažinkite
sėdėjimo laiką reguliariai
judėdami

Būdami judesio specialistais,
kineziterapeutai gali padėti
jums išlikti aktyviems
senstant



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday