



World PT Day 2026



ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ



Με μόλις **30 λεπτά άσκησης 5 φορές** την εβδομάδα μπορεί να μειωθεί ο κίνδυνος για εγκεφαλικό **κατά 25%**

Οι φυσικοθεραπευτές έχουν έναν σημαντικό ρόλο για τη μείωση του κινδύνου για εγκεφαλικό καθώς σε βοηθούν να:



διαχειριστείς
μακροπρόθεσ
μα **θέματα**
υγείας



να είσαι πιο
ενεργός
σωματικά



να αλλάξεις
τον
καθημερινό
τρόπο ζωής

Μίλησε με τον φυσικοθεραπευτή σου σήμερα για το πώς μπορείς να αυξήσεις τα επίπεδα δραστηριότητάς σου με ασφάλεια



World Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday