



World
PT Day
2026



PROFILAKTYKA UDARU MÓZGU



Zaledwie **30 minut** ćwiczeń pięć razy w tygodniu może zmniejszyć ryzyko udaru mózgu o **25%**

Fizjoterapeuci odgrywają ważną rolę w zmniejszaniu ryzyka udaru mózgu, pomagając Ci:



kontrolować przewlekłe **schorzenia**



być bardziej **aktywnym** fizycznie



wprowadzać codzienne zmiany w **stylu życia**

Porozmawiaj dziś ze swoim fizjoterapeutą o tym, jak bezpiecznie zwiększyć poziom aktywności.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday