



World
PT Day
2026

LIHOK PA, SA MATAG EDAD

31% sa mga hamtong ug **80%** sa mga batan-on wala makaabot sa girekomenda nga lebel sa pisikal nga kalihokan



Nganong importante man ang pagkahimong aktibo?

Ang regular nga pisikal nga kalihokan:



nanalipod batok sa sakit sa kasingkasing, stroke, diabetes, ug pipila ka kanser



makapamenos sa risiko sa obesidad (hilabihang katambok)



nagpalambo sa kahimsog sa pangisip, mood, ug pagkatulog



makatabang sa mga bata nga motubo nga lig-on ug molambo og maayo



makatabang sa mga tigulang nga magpabilin nga independente ug makalikay sa pagkahulog



makatabang sa pagpabilin nga himsog sa utok ug makapausbos sa risiko sa dementia ug Alzheimer's disease



nagpalambo sa memorya, pagtagad, ug mga kahanas sa paghunahuna sa tanang edad

Sayo pagsugod.

Magpabiling **aktibo**.

Sige og **lihok** sa **tibuok kinabuhi**.

Ang pisikal nga kalihokan sa bisan unsang edad nagpalambo sa panglawas, kagawasan, ug kalidad sa kinabuhi.

Ang physiotherapist makahatag og tambag kon unsaon pag-eheersisyo nga luwas ug maabot ang girekomenda nga lebel sa kalihokan.



Unsaon nako pagsubay sa akong kalihokan?

Adunay ka ba smart phone, smart watch o uban pang wearable nga device?

Sugdi ang paggamit niini aron magtakda og mga target sa imong kaugalingon, pagsubay sa imong pisikal nga kalihokan, ug pagdasig kanimo sa paglihok og dugang aron maabot ang mga rekomendasyon sa kalihokan.

Unsa ang mga giya sa kalihokan?

TANAN NGA MAHIMO

MGA HAMTONG

MGA BATA, BATAN-ON

MGA HAMTONG

MGA TIGULANG

TANAN NGA MAHIMO



Limitahi ang panahon sa paglingkod, pulihan sa bisan unsang pisikal nga kalihokan



150-300 ka minutos matag semana
nga aerobic nga kalihokan



60 ka minutos matag adlaw



2 ka adlaw sa usa ka semana nga mga kalihokan sa pagpalig-on sa kaunuran



3 ka adlaw sa usa ka semana nga mga kalihokan sa balanse ug kusog



300+ ka minutos matag semana - mas daghan, mas maayo!



Kinahanglan ba nga maminusan ang akong paglingkod?

Ang paggahin og taas nga mga panahon sa paglingkod o paggamit og mga screen makadugang sa risiko sa mga dili matakdan nga sakit lakip ang kanser, mga sakit sa kasingkasing ug kaugatan, malungtarong sakit sa baga, ug diabetes. Ang tanang pisikal nga kalihokan giisip, lakip ang paglakaw, mga buluhaton sa balay, pagdula, ug isports..



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
Ika-8 sa Setyembre
www.world.physio/wptday