



World  
PT Day  
2025



## ΥΓΙΗΣ ΓΗΡΑΝΣΗ



Οι ηλικιωμένοι πρέπει να είναι όσο πιο δραστήριοι μπορούν

Να προσαρμόσεις την προσπάθεια στη φυσική σου κατάσταση και στο εύρος τροχιάς της κίνησης.



Αν κάνεις κάποια σωματική δραστηριότητα είναι καλύτερα από καθόλου

Ξεκίνα με μικρές ποσότητες και να τις αυξάνεις σταδιακά με την πάροδο του χρόνου



**Να κάθεται λιγότερο!**

Είναι κακό για την υγεία σου να κάθεται για μεγάλο χρονικό διάστημα. Να κάνεις διάλειμμα και να κινείσαι τακτικά

Ως ειδικοί στην κίνηση και την άσκηση, οι φυσικοθεραπευτές μπορούν να σε βοηθήσουν να παραμείνεις δραστήριος καθώς μεγαλώνεις



World  
Physiotherapy

**#WorldPTDay**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)