

Η ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΧΑΡΙΖΕΙ ΖΩΗ



Συμβουλευτείτε έναν φυσικοθεραπευτή – τον πιστοποιημένο ειδικό στην κίνηση και την άσκηση

«Η έλλειψη δραστηριότητας καταστρέφει την καλή κατάσταση κάθε ανθρώπου, ενώ η κίνηση και η μεθοδική σωματική άσκηση το διατηρεί και το προστατεύει». Πλάτων

Κάθε υγιής ενήλικας πρέπει να είναι σωματικά δραστήριος. Το 26% των ενηλίκων παγκοσμίως, δεν είναι αρκετά δραστήριοι. Οι Φυσικοθεραπευτές με συμβουλές και προγράμματα ασκήσεων που μεγιστοποιούν την δύναμη και την κινητικότητα καταφέρνουν να υποστηρίζουν άτομα όλων των ηλικιών για να επιτύχουν την βέλτιστη φυσική κατάσταση.



Πανελλήνιος Σύλλογος
Φυσικοθεραπευτών
www.psf.org.gr



World Confederation
for Physical Therapy
www.wcpt.org