

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους η σωματική δραστηριότητα ωφελεί το σώμα, για παράδειγμα διατηρεί την καρδιά υγιή, βελτιώνει την αντοχή των οστών και την λειτουργικότητα των αρθρώσεων.

Ξέρετε όμως ότι η σωματική δραστηριότητα μπορεί να ωφελήσει την ψυχική μας υγεία και ευεξία ;

Οι Φυσικοθεραπευτές ως ειδικοί στη κίνηση και στην θεραπευτική άσκηση είναι σε θέση να σας συμβουλέψουν για το πως θα βελτιώσετε την σωματική σας υγεία, θα μειώσετε τα συμπτώματα του άγχους και θα βελτιώσετε την ποιότητα της ζωής σας.

Απευθυνθείτε σε έναν Φυσικοθεραπευτή και ανακαλύψτε τη θεραπευτική άσκηση ή τη δραστηριότητα που θα σας διασκεδάσει και ταυτόχρονα θα βελτιώσει τη ψυχική και σωματική σας υγεία !



Γίνε δραστήριος • Μείνε ενεργός • Μίλησε με έναν φυσικοθεραπευτή σήμερα !



© ΝΠΔΔ / Π.Σ.Φ.
Απόδοση στην ελληνική ΕΓ «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία»



World Confederation
for Physical Therapy
www.wcpt.org

#worldptday