



**כואב
לך?
פיזיו
תרפיה
הבחירה
הראשונה**

בחן את עצמך!

סמנ/י נכון או לא נכון

אני ישן מספיק שעות בממוצע **נכון / לא נכון**

אני סובל מהשמנה בטנית **נכון / לא נכון**

אני נוהג לאכול תפריט מאוזן באופן מסודר **נכון / לא נכון**

אני מבצע פעילות גופנית בקביעות, לפחות 120 דקות שבועיות **נכון / לא נכון**

תנועה אינה מפחידה אותי **נכון / לא נכון**





**כואב
לך?**

**פיזיו
תרפיה
הבחירה
הראשונה**



כדור במקום כדור

**מגוון הרצאות ופעילויות
בנושא טיפול והתמודדות עם כאב.**