

be active.

Hãy trở nên năng động hơn

Find 30

Hãy dành ra 30 phút

- Dành ra 30 phút để hoạt động thể lý mỗi ngày.
- Ba lần tập, mỗi lần 10 phút cũng có kết quả như thường.
- Cần tập ở mức độ đủ mạnh để nhịp thở tăng đáng kể nhưng không nhiều lắm.
- Hoạt động có lợi cho sức khỏe của quý vị.

beactive.com.au



Government
of South Australia

Mọi người đều cần có nh ng hoạt động thể lý thường xuyên.

Mỗi ngày người lớn chỉ cần có 30 phút hoạt động thể lý với cường độ vừa phải.

Điều đáng mừng là sự năng động không cần phải liên tục – ba lần tập, mỗi lần 10 phút cũng có hiệu quả tốt cho sức khỏe của quý vị.

Cần tập ở mức độ đủ mạnh để nhịp thở gia tăng đáng kể nhưng không nhiều lắm.

Nh ng ích lợi của việc siêng năng hoạt động thể lý

Có rất nhiều ích lợi của việc siêng năng hoạt động thể lý.

- Giảm nguy cơ mắc bệnh tim và tai biến mạch máu não, bệnh tiểu đường loại 2, bệnh sọ xương, ung thư tiền liệt tuyến và ung thư vú
- Cải thiện huyết áp và mức mỡ trong máu
- Gia tăng sức mạnh, di chuyển dễ dàng hơn
- Giúp duy trì trọng lượng cơ thể vừa phải
- Ngủ ngon, đỡ căng thẳng và nhiều sinh lực hơn
- Cơ hội để gặp bạn mới hoặc để vui chơi lành mạnh với gia đình và bạn bè hiện có

Hãy cố gắng hoạt động mỗi ngày dưới mọi hình thức có thể.

Hãy biến những hoạt động thể lý thành một phần của cuộc sống thường ngày.

- Đi bộ đến cửa tiệm để mua sữa và mua báo
- Dẫn con hoặc cháu đến công viên chơi
- Dùng cầu thang thay vì đi thang máy
- Xuống xe buýt sớm hơn một trạm
- Làm vườn
- Hút bụi hoặc quét nhà mạnh và nhanh tay
- Không sử dụng vật dụng điều khiển từ xa khi xem tivi

Các sinh hoạt lành mạnh khác

Có rất nhiều cách để trở nên năng động và quý vị có thể làm một mình, với bạn bè và gia đình hoặc với một nhóm có tổ chức tại khu xóm của quý vị. Các sinh hoạt khác quý vị có thể thử gồm có đi xe đạp, đi bộ theo nhóm, bơi lội, khiêu vũ, Tai Chi, các lớp thể dục nhẹ nhàng, thả banh trên cỏ (lawn bowls), Yoga, chèo thuyền, chơi gôn và quần vợt.

Hãy liên lạc với hội đồng thành phố hoặc xem báo địa phương để biết khu xóm của quý vị có nh ng sinh hoạt nào.

Tập thể dục an toàn

- Khởi động chậm rãi và tăng dần mức độ hoạt động thể lý.
- Nếu quý vị đang mắc bệnh hoặc có điều gì quan tâm về sức khỏe của mình hoặc quý vị đã ít hoạt động trong một thời gian khá lâu, hãy xin ý kiến của bác sĩ của quý vị trước khi bắt đầu bất cứ hoạt động thể lý mới nào.

Hãy bắt đầu nh ng sinh hoạt thể lý thường xuyên ngay từ hôm nay, và cùng với việc ăn uống lành mạnh, quý vị sẽ trở nên mạnh khỏe và đầy sinh lực hơn.