

## Hãy duy trì vận động Bạn sẽ thấy khoẻ hơn!



**Vận động thân thể là việc làm tốt  
cho cả gia đình quý vị.**

### Có phải một trong các tình trạng sau đây giống như đời sống của quý vị không?

“Tôi cảm thấy luôn luôn mệt nhọc và kiệt sức”.

“Cả gia đình tôi đang bị tăng cân. Tôi biết chúng  
tôi cần phải làm việc gì đó”.

“Đi bộ leo lên hai tầng thang lầu làm cho tôi mệt  
đến mất hơi thở.”

“Khi vợ chồng chúng tôi mới cưới nhau, chúng  
tôi thường cùng nhau đi bộ rất lâu mỗi ngày và đi  
nhảy đầm nữa. Bây giờ chúng tôi làm chỉ là cùng  
nhau ngồi trước máy vô tuyến truyền hình thôi.”

“Mỗi ngày tôi không có dư đến nửa giờ để tập thể  
dục... nhưng tôi biết tập thể dục là tốt cho sức  
khoẻ.”

### Duy trì vận động – sẽ thấy khoẻ hơn!

Tìm thời gian vận động thân thể là giải pháp cho  
sự mệt mỏi, chán chường hoặc là sự bèo nhèo  
không khoẻ mạnh của mình. Sẽ không bao giờ là  
muộn màng khi cam kết giữ cho trái tim và thân  
thể mình khoẻ mạnh. Thêm mục vận động vào  
công việc thường lệ hàng ngày. Tính luôn cho gia  
đình quý vị nữa. Người lớn và trẻ em cần nên tập  
vận động thân thể điều độ ôn hoà mỗi ngày  
chừng 30 phút hay hơn như thế.

### Khởi đầu bằng cách thêm các vận động vào công việc thường ngày của quý vị.

Xuống xe buýt một hay hai trạm trước nơi mình  
muốn xuống và đi bộ đến nơi Đậu xe xa nơi khác  
rồi đi bộ đến Dừng thang bộ hơn là sử dụng  
thang máy Nhảy múa theo điệu nhạc mà quý vị  
ưa thích.

### Thật dễ dàng xây dựng nên một sự vận động thân thể 30 phút mỗi ngày.

Quý vị không cần phải vận động liên tục trong 30  
phút. Khi nghỉ để ăn trưa, quý vị có thể đi bộ  
chừng 10 phút. Sau giờ làm việc, về nhà quý vị  
có thể dẫn các con mình đi bộ chùng 10 phút  
nữa. Khi đang nấu bữa ăn tối, quý vị có thể nhảy  
múa theo điệu nhạc mình ưa thích thêm chùng  
10 phút. Cứ làm như vậy quý vị cũng có được  
tổng cộng 30 phút mỗi ngày. Biến thời gian tập  
thể dục thành hoạt động vui tươi cho cả nhà.  
Nhảy dây, đi bằng bánh xe patin, hay đi bộ cùng  
với gia đình. Mời một người bạn cùng tập thể dục  
nhịp điệu với quý vị. Khởi đầu từ từ rồi xây dựng  
nên một nhịp độ tiến triển tốt. Trước khi quý vị  
nhận biết, quý vị sẽ có năng lượng để vận động  
trọn vẹn được 30 phút.

### Thêm những lợi ích vận động thân thể vào đời sống của quý vị.

- Làm cho tim và phổi của quý vị được khoẻ  
mạnh hơn.

- giảm cân và kiểm soát chế  
độ ăn uống..

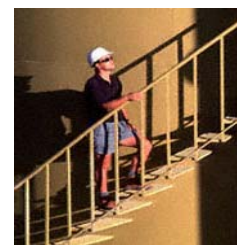
- làm hạ huyết áp của mình  
xuống.

- giảm lượng mỡ trong máu.

- ngủ ngon

- giảm bớt tâm trạng căng thẳng

- tạo cho mình thêm năng lượng.



### Quý vị sẵn sàng để bắt đầu chưa?

Quý vị có thể tập thể dục từ từ nếu quý vị không  
có vấn đề gì về sức khoẻ. Nếu quý vị có vấn đề  
về sức khoẻ, xin hãy kiểm lại với ý kiến bác sĩ  
của mình trước khi bắt đầu chương trình tập thể  
dục.

### Ngày nay, hãy làm cho việc vận động thân thể là một phần trong đời sống của gia đình quý vị!

### Một lượng nhỏ trong sự phòng ngừa nhưng sẽ là một phương thuốc rất đáng giá hơn là chữa bệnh.

Text – National Heart, Lung & Blood Institute 1996 Funding – National  
Library of Medicine Translation and audio recording – Maine Medical  
Center, Portland, ME: This work is licensed under the  
Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/>

**A Healthy Roads Media project**

[www.healthyroadsmedia.org](http://www.healthyroadsmedia.org)