



American Heart Association.

Healthy for Good™



CÁCH VẬN ĐỘNG NHIỀU HƠN



VẬN ĐỘNG NHIỀU HƠN

Tập thể dục giống như một bài tập cho tim và não của bạn. Vận động, thậm chí chỉ cần ra ngoài đi bộ, có thể giúp bạn cảm thấy khỏe hơn. Vận động có thể làm giảm căng thẳng, cải thiện tâm trạng và giúp bạn cảm thấy tràn đầy năng lượng. Người lớn nên tập với tổng thời gian hàng tuần ít nhất là:

150  **HOẶC** **75** 

PHÚT

tập thể dục nhịp điệu cường độ trung bình (đi bộ, khiêu vũ, làm vườn)

PHÚT

tập thể dục nhịp điệu cường độ mạnh (chạy, bơi, nhảy dây)

Hoặc kết hợp cả hai, tập đều trong tuần.

TRỞ NÊN MẠNH MẼ HƠN

Cố gắng đưa các hoạt động giúp cơ bắp của bạn khỏe hơn ít nhất hai lần một tuần. Nâng tạ, gập người, nhảy tấn và gập bụng là những ví dụ tuyệt vời về các bài tập rèn luyện sức mạnh.

TĂNG CƯỜNG ĐỘ

Tăng thời gian, khoảng cách, số lượng hoặc nỗ lực để hưởng nhiều lợi ích hơn.

DI CHUYỂN NHIỀU HƠN VÀ KÉO DÀI NHIỀU HƠN

Dành vài phút để kéo giãn cơ thể. Cho dù bạn đứng hay ngồi trong thời gian dài, hãy cố gắng đi bộ hoặc di chuyển một chút để giúp cơ thể bạn luôn dẻo dai và khỏe mạnh.

TRẺ EM VÀ THANH THIẾU NIÊN

Trẻ em nên tập thể dục ít nhất 60 phút mỗi ngày. Bao gồm các hoạt động vui chơi và có cấu trúc.



MẸO HAY GIÚP BẠN THÀNH CÔNG



THAY ĐỔI TƯ DUY

Tập thể dục không phải là một việc khác trong danh sách của bạn. Hãy coi đó là khoảnh khắc bạn dành cho bản thân để giúp bạn thoát khỏi công việc, nạp lại năng lượng và thanh lọc tâm trí.



KẾT NỐI VỚI NHỮNG NGƯỜI KHÁC

Mời những người thân yêu đi bộ, tham gia nhóm đạp xe trong cộng đồng của bạn hoặc chơi bóng ở công viên với những người khác là một cách tuyệt vời để tập thể dục, giao lưu và nạp lại năng lượng!



TẠO THÓI QUEN

Tập thể dục thường xuyên—tốt nhất là hàng ngày hoặc ít nhất là nhiều lần một tuần. Điều này giúp cơ thể bạn quen dần với việc tập thể dục. Hãy kiên nhẫn, có thể mất khoảng hai tháng trước khi tập thể dục trở thành thói quen nên hãy kiên trì!



TĂNG CƯỜNG TRÍ ÓC

Tập thể dục rất tốt cho não của bạn! Vận động cơ thể thường xuyên có thể giúp bạn cảm thấy vui vẻ hơn, bớt căng thẳng hơn và giúp tăng cường trí nhớ!

Tìm hiểu thêm tại heart.org/lifes8 (trang web bằng Tiếng Anh)