

Giúp bạn Khỏe mạnh và Vui tươi hơn

Lối sống của bạn có ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn không? Bạn có nguy cơ khởi phát một bệnh trạng vì việc đó không?

Suy nghĩ tích cực: Hãy vận động

Vận động thể lực là điều thiết yếu cho lối sống lành mạnh. Việc này có tác động tích cực đến sự an lành về thể chất, cảm xúc và giao tiếp xã hội của bạn. Dù chỉ 30 phút thể dục mỗi ngày cũng cho thấy là có lợi lộc sức khỏe và có thể giúp bạn tăng gia việc hưởng thụ cuộc sống.

Giữ vận động sẽ giúp bạn giảm cân, tăng tiến lòng tự tin và cải thiện chức năng tâm trí. Điều này có thể giảm nguy cơ bệnh tim, bệnh tiểu đường và giúp giảm huyết áp.

Nếu bạn gia tăng số lượng sinh hoạt của mình trong ngày ở mức độ nhỏ hoặc trung bình, điều này đã được cho thấy làm giảm đáng kể nguy cơ chết trẻ - nhất là trên độ tuổi 60. Những người có lối sống tĩnh tại (kém vận động) có gấp đôi mức nguy cơ bị chết trước khi đến tuổi 65.

Bạn có thể làm gì?

- ◆ Nghĩ rằng di chuyển/vận động là một cơ hội, chứ không phải là sự bất tiện.
- ◆ Nên vận động mỗi ngày theo nhiều cách nếu được.
- ◆ Tốt nhất là nên vận động thể lực khoảng 30 phút ở cường độ trung bình vào hầu hết các ngày trong tuần.

Đôi khi chế độ ăn uống và lối sống lành mạnh là thuốc men tốt nhất.

Và nếu mọi việc có vẻ quá khó khăn, thử tìm cách vận động thêm một chút vào ngày hôm nay hơn những gì đã làm hôm qua.

Một vài mẹo vặt và bí quyết...

- ◆ Chơi đùa tích cực với con em của bạn thay vì chơi đùa với màn ảnh.
- ◆ Xuống sớm một trạm và đi bộ tới điểm đến. Hoặc dùng cầu thang bộ thay vì thang máy.
- ◆ Gắng thử bỏ hút thuốc.
- ◆ Tham gia nhóm đi bộ hoặc lớp thể dục một lần mỗi tuần.
- ◆ Cùng nhau thực hiện. Vận động cùng với gia đình, bạn bè, người phối ngẫu hoặc bạn có thể dẫn chó đi dạo/vận động.
- ◆ Mọi người đều khác nhau và có trở ngại khác nhau trong việc tập thể dục — **vậy hãy vận động theo cách riêng của bạn.** Chọn các sinh hoạt mà bạn ưa thích và có thể thực hiện ít nhất 10 phút mỗi lần cũng đáng kể.



Giúp bạn Khỏe mạnh và Vui tươi hơn

Giảm cân thực hiện ra sao...

Việc giảm cân rất đơn giản. Nếu số lượng calories (ca-lo) mà bạn ăn vào ít hơn số lượng calories (năng lượng) mà cơ thể của bạn đã tiêu dùng (đốt) thì có nghĩa là bạn đã giảm cân.

Ăn ít và làm nhiều.

Có 3.500 calories trong 1/2 kg chất béo cơ thể. Vậy nếu bạn giảm bớt 500 calories trong lượng thức ăn thu nạp cần đến mỗi ngày, bạn có thể giảm 1/2 kg mỗi tuần.

Bạn không nên giảm quá 1 kg mỗi tuần.

Nên bắt đầu bằng cách đề ra các mục tiêu nhỏ chẳng hạn như giảm 4 kg trong vòng 4-6 tuần. Hầu hết nhiều người sẽ nhận thấy và cảm thấy lợi lộc sức khỏe đáng kể khi giảm 4-10 kg.

Các nguồn tài liệu có sẵn

- ◆ Ứng dụng điện thoại—Myfitnesspal
- ◆ Trang mạng—www.healthysactive.gov.au/
- ◆ Trang mạng—www.cdc.gov/healthyweight/
- ◆ Trang mạng—www.getthehealthynsw.com.au/

Muốn được hỗ trợ và hướng dẫn thêm, gặp bác sĩ toàn khoa (bác sĩ gia đình) và/hoặc tìm tư vấn từ chuyên viên dinh dưỡng hoặc huấn luyện viên cá nhân.



Vậy bạn nên ăn những gì?

- ◆ Nghĩ về những món mình sẽ ăn.
- ◆ Nửa đĩa thức ăn phải là rau đậu củ quả.
- ◆ Một nửa lượng thức ăn từ hạt phải là loại nguyên hạt (whole grains), chẳng hạn như ngũ cốc (cereals), bánh mì, bánh lát (crackers) và mì Ý (pasta).
- ◆ Chuyển qua dùng sữa ít béo hoặc giảm béo.
- ◆ Ăn khẩu phần nhỏ thịt nạc (ví dụ heo bò gà vịt) và ăn hải sản hai lần mỗi tuần.
- ◆ Thức ăn hoặc thức uống không thêm đường hoặc có rất ít đường — và uống nước lã!!!
- ◆ Uống nước lã thay vì nước ngọt.
- ◆ Chọn trái cây để làm món tráng miệng và ít thường xuyên ăn tráng miệng.
- ◆ Nêm nếm thức ăn với gia vị và rau thơm — thay vì muối.
- ◆ Giảm các thức ăn có nhiều lượng chất béo dạng rắn (mỡ), và nấu ăn với dầu thay vì mỡ.
- ◆ Ăn khẩu phần nhỏ và dùng chén/tô nhỏ hoặc đĩa nhỏ.
- ◆ Giảm dùng rượu.

Hãy tìm hỗ trợ từ gia đình và bạn bè. Và hãy kiên trì thực hiện – cho chính bạn, gia đình và bạn bè. Hãy tự giúp mình trở nên lành mạnh hơn và vui tươi hơn!

Chỉ dẫn:
