



PHÒNG NGỪA & SỨC KHỎE SỨC KHỎE THỂ CHẤT

Sở Dịch Vụ Phát Triển California



Bản tin này có hữu ích không?

Nhấp vào đây

Lối sống lành mạnh có nghĩa là đưa ra những lựa chọn có ích cho sức khỏe của quý vị. Hãy suy nghĩ về cách để luôn khỏe mạnh ở mọi lĩnh vực của cuộc sống, bao gồm thực phẩm quý vị ăn, tập thể dục, giấc ngủ và xử lý căng thẳng. Nó cũng có nghĩa là luôn phải chủ động, như đi khám bác sĩ và nha sĩ. Điều quan trọng là phải đưa ra những lựa chọn lành mạnh trong tất cả các lĩnh vực trong cuộc sống này của chúng ta và hiểu cách chúng có thể ngăn ngừa hoặc giảm thiểu các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.

Lời Khuyên Hữu Ích Để Cải Thiện Sức Khỏe Thể Chất

Biến hoạt động thể chất trở thành một phần trong thói quen hàng ngày của quý vị:



Đưa hoạt động hoặc bài tập thể chất 20-25 phút vào lịch trình hàng ngày của quý vị.

Đến những nơi mà quý vị có thể vận động như công viên công cộng, đường mòn đi bộ đường dài, sân bóng rổ hoặc các chuyến đi mua sắm tối thiểu một lần mỗi ngày.

Giúp làm công việc sân vườn, chẳng hạn như làm vườn, quét hoặc cào cỏ.

Thay vì xem tivi sau bữa tối, hãy đi bộ 15 phút.



Bản Tin Sức Khỏe và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển lập ra để nhắc nhở các cá nhân, gia đình và những người khác về các hoạt động chăm sóc sức khỏe cụ thể đã được xác định với cộng đồng của chúng ta. Vui lòng cung cấp phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này:

Khảo Sát Về Bản Tin

Hoạt Động Thể Chất (Tiếp theo)

Tìm những nơi quý vị có thể tập luyện và phù hợp với quý vị.

Mua hoặc mượn các thiết bị giá rẻ khuyến khích hoạt động thể chất như quả bóng đá, vòng hula hoop, bóng chơi trên bãi biển hoặc dây kháng lực.

Khi tập thể dục, hãy nhớ giữ cho cơ thể không bị mất nước!

Xem xét những hạn chế về thể chất (bao gồm cả cơn đau) có thể ảnh hưởng như thế nào đến hoạt động thể chất.

Nói chuyện với bác sĩ để hiểu những gì quý vị có thể thực hiện và cách điều chỉnh các bài tập hoặc hoạt động.

Nguồn: [CDC](#)



Bản Tin Sức Khỏe và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển lập ra để nhắc nhở các cá nhân, gia đình và những người khác về các hoạt động chăm sóc sức khỏe cụ thể đã được xác định với cộng đồng của chúng ta. Vui lòng cung cấp phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này:

[Khảo Sát Về Bản Tin](#)