



Cẩm Nang Người Tham Gia

Tìm Thời Gian Để Tập Thể Dục



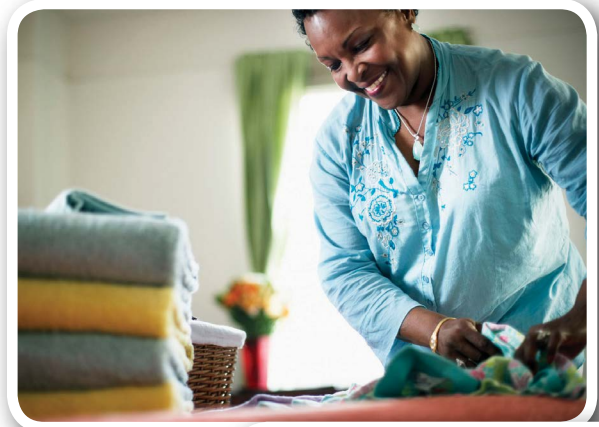
Trọng Tâm Buổi Học

Việc tranh thủ được ít nhất 150 phút để tập thể dục mỗi tuần có thể là một thử thách.

Trong buổi học này, chúng ta sẽ nói về:

- Một số lợi ích của việc vận động
- Thách thức của việc tranh thủ thời gian để tập thể dục
- Cách tìm thời gian để tập thể dục

Quý vị cũng sẽ vạch ra một kế hoạch hành động mới!



Lời khuyên:

- ✓ Điều chỉnh lịch của quý vị. Thức dậy sớm hơn 30 phút để quý vị có thể đi dạo vào buổi sáng. Hoặc ăn tối sớm hơn 30 phút để quý vị có thể đi dạo sau ăn tối.
- ✓ Nhờ gia đình và bạn bè phụ giúp việc nhà để quý vị có thêm thời gian vận động.



Câu Chuyện của Mark

Mark có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2. Bác sĩ yêu cầu ông dành tối thiểu 150 phút để vận động mỗi tuần, với nhịp độ vừa phải trở lên. Nhưng Mark rất bận.

Vào các ngày thường, Mark chăm sóc các cháu trong khi cha mẹ chúng đi làm. Vào cuối tuần, ông làm việc ở thư viện. Vào buổi tối, ông thích thư giãn bằng cách xem TV.

Mark khó tìm được thời gian để đạt được mục tiêu vận động của mình.

Mark quyết định thực hiện một số thay đổi. Giờ đây, ông thức dậy sớm hơn 30 phút để có thể đi dạo vào buổi sáng. Ông cử tạ hoặc đạp chân tại chỗ khi xem TV. Ông cũng chơi đá bóng với các cháu. Đó là hoạt động tập thể dục rất tốt cho tất cả họ. Ngoài ra, hoạt động này rất vui.

Mark cuối cùng cũng đạt được mục tiêu vận động của mình.

Thời Gian Hạn Hẹp

Điều gì khiến quý vị khó tranh thủ được 150 phút mỗi tuần?





Lời Khuyên Để Tìm Được Thời Gian Tập Thể Dục

Việc tìm được thời gian để đạt được mục tiêu vận động có thể là một thách thức. Đánh dấu mỗi lời khuyên mà quý vị thử nghiệm.

Tranh thủ mọi lúc để tập thể dục:

- ☐ Chia 150 phút thành những khoảng 10 phút.
- ☐ Lên lịch. Ghi lên lịch, và ưu tiên hoạt động đó.
- ☐ Điều chỉnh lịch của quý vị. Ví dụ, thức dậy sớm hơn 30 phút để quý vị có thể đi dạo trước khi đi làm. Hoặc ăn tối sớm hơn 30 phút để quý vị có thể đi dạo sau ăn tối.
- ☐ Sử dụng một ứng dụng hoặc chương trình theo dõi tập thể dục. Những cách này giúp quý vị tận dụng được tối đa thời gian của mình.



Tranh thủ tập thể dục trong khi di chuyển đến các nơi:

- ☐ Xuống xe buýt hoặc xe lửa sớm một trạm. Đi bộ quãng đường còn lại.
- ☐ Đậu xe cách nơi quý vị muốn đến xa hơn.
- ☐ Đi cầu thang bộ thay vì đi thang máy.
- ☐ Đi bộ hoặc đạp xe để di chuyển đến các nơi.

Tranh thủ tập thể dục trong khi xem TV:

- ☐ Nhún nhảy, hoặc bước ngang.
- ☐ Cử tạ, hoặc kéo dây đàn hồi.
- ☐ Dậm chân hoặc chạy bộ tại chỗ.
- ☐ Đạp xe tại chỗ, hoặc đi bộ trên máy chạy bộ.



Lời Khuyên Để Tìm Được Thời Gian Tập Thể Dục

Tranh thủ tập thể dục trong khi làm việc:

- ☐ Nhờ gia đình và bạn bè phụ giúp để quý vị có thêm thời gian vận động.
- ☐ Cắt cỏ bằng máy cắt cỏ đẩy tay.

Di chuyển nhanh trong khi quý vị:

- ☐ Cào cỏ, nhổ cỏ vườn, hoặc xúc tuyết
- ☐ Đi mua sắm
- ☐ Quét hoặc lau nhà, mang đồ đi giặt, hoặc hút bụi
- ☐ Dẫn chó đi dạo
- ☐ Rửa xe

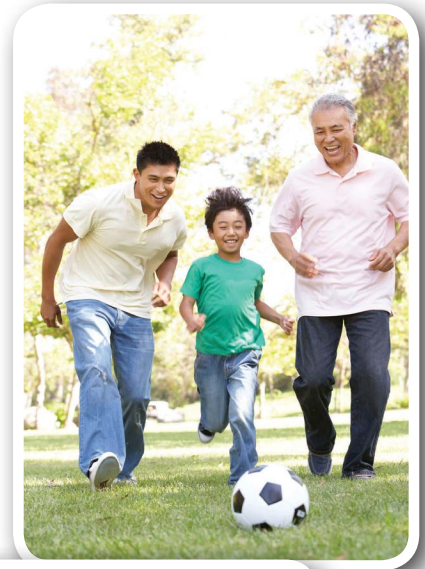




Lời Khuyên Để Tìm Được Thời Gian Tập Thể Dục

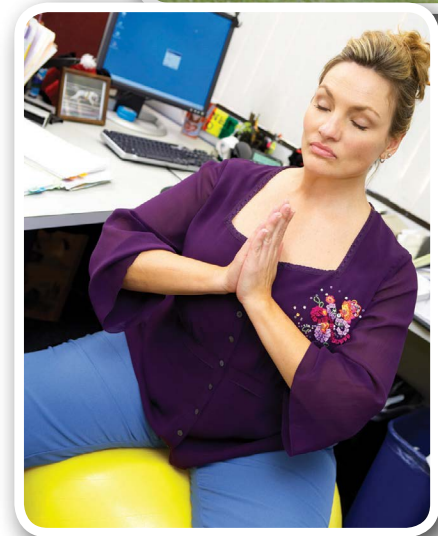
Tranh thủ tập thể dục trong khi giao tiếp:

- ☐ Đi khiêu vũ với bạn bè hoặc bạn đời.
- ☐ Tham gia câu lạc bộ đi dạo, hội chơi golf, câu lạc bộ bóng đá, hoặc đội bóng mềm.
- ☐ Chơi bóng đá, đuổi bắt, hoặc ném bóng với con hoặc cháu quý vị.
- ☐ Đẩy con hoặc cháu trên xe đẩy.
- ☐ Tham gia một lớp tập thể dục.
- ☐ Dậm chân tại chỗ, đi bộ, leo cầu thang, hoặc đạp xe tại chỗ trong khi nói chuyện điện thoại với bạn bè.
- ☐ Đi dạo với thành viên gia đình hoặc bạn bè.



Để tranh thủ tập thể dục ở chỗ làm (nếu quý vị làm công việc bàn giấy):

- ☐ Yêu cầu đồng nghiệp tổ chức họp đứng.
- ☐ Tham gia một phòng tập gym gần đó. Ghé vào trước hoặc sau giờ làm việc. Hoặc đến đó trong giờ nghỉ ăn trưa.
- ☐ Ngồi trên một quả bóng tập, thay vì ngồi ghế.
- ☐ Đi bộ nhanh trong giờ giải lao uống cafe hoặc ăn trưa.
- ☐ Tham gia một chương trình tập thể dục tại nơi làm việc.
- ☐ Trực tiếp nói chuyện với đồng nghiệp, thay vì email cho họ.
- ☐ Sử dụng máy photocopy ở phía bên kia của tòa nhà.
- ☐ Đi bộ loanh quanh hoặc dậm chân tại chỗ trong khi nói chuyện điện thoại.





Lời Khuyên Để Tìm Được Thời Gian Tập Thể Dục

Mục tiêu của quý vị là dành ít nhất 150 phút vận động mỗi tuần, với nhịp độ vừa phải trở lên. Quý vị sẽ tìm thời gian để đạt được mục tiêu đó bằng cách nào?
