Tăng Cường Vận Động

Cách để tăng cường hoạt động thể chất của bạn

- Đi cầu thang bộ thay vì thang máy
- Sử dụng bàn làm việc đứng
- Dắt chó đi dạo
- Đậu xe cách xa lối vào cửa hàng để đi bộ nhiều hơn
- Chọn đi bộ hoặc đạp xe khi có thể
- Đặt báo thức trên điện thoại hoặc đồng hồ thông minh để nhắc nhở bạn vận động
- Thêm các việc nhà hàng ngày như đổ rác và kiểm tra thư
- Đi bơi hoặc tham gia các hoạt động dưới nước khác
- Thêm các bài tập ngắn 5–10 phút trong ngày
- Tìm một người bạn để cùng đi bộ mỗi ngày
- Nhảy múa trong phòng khách
- Đi bộ nhiều hơn khi đi mua sắm

Sống một lối sống năng động

Những hoạt động nhỏ trong ngày sẽ tích lũy lại



Đi bộ (4,8 km/giờ)

150–200 calo mỗi giờ



Cắt cỏ

315 calo mỗi giờ



Đứng (thay vì ngồi)

70 calo mỗi giờ



Chơi với trẻ con

(cường độ vừa phải)

140 calo mỗi giờ



Lau nhà

60–70 calo trong 15 phút



Làm vườn

315 calo trong 15 phút

CENTRAL HEALTH
TRAVIS COUNTY HOSPITAL DISTRICT

Nạp Năng Lượng Cho Cơ Thể

Trước khi tập thể dục, hãy chọn một bữa ăn nhẹ có chất bột đường (carbohydrate) phức hợp và chất đạm (protein). Điều này sẽ đảm bảo cơ thể bạn có đủ năng lượng.

Nếu bạn sống trong khí hậu ấm áp và đổ mồ hôi nhiều, bạn có thể cần uống thêm chất điện giải. Hãy trao đổi với bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng để được tư vấn phù hợp.

Bữa ăn nhẹ trước khi tập luyện

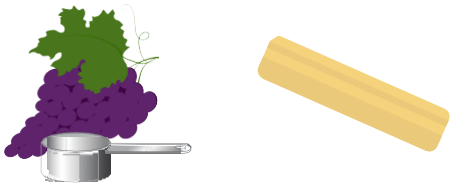
1 bánh tortilla
+
2 lát thịt gà tây



1 lát bánh mì nướng
+
1 muỗng canh bơ đậu phộng



1/2 chén nho
+
1 thanh phô mai



1 quả táo cỡ vừa
+
1 muỗng canh bơ đậu phộng





Uống đủ nước

Uống nước trước, trong và sau khi tập thể dục.

Hãy cố gắng uống tối thiểu 8 cốc nước mỗi ngày.