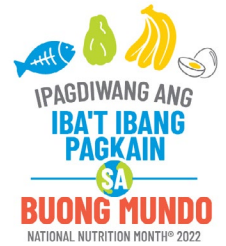


# Kumain Nang Mabuti

Mga Mungkahi Tungkol sa Pagkain, Nutrisyon, at Kalusugan mula sa Linangan ng Nutrisyon at Dietetics.



## Maiinam na Paraan para Gawing Bahagi ng Iyong Araw ang Kilos Pisikal

Bagama't tila katakot-takot ang pag-eehersisyo sa ibang tao, hindi kailangang ganito palagi. Mas maganda ang anumang uri at dalas ng pagkilos kaysa sa wala. Marami ring masasayang paraan para gumalaw-galaw.

Upang “dalasan lalo ang paggalaw at dalangan ang pag-upo,” tulad ng mungkahi ng mga panibagong patnubay sa kilos pisikal, mas mahalagang humanap ng mga gawaing hilig mong gawin.

Kung mahilig ka sa mga gawaing kasama ang iba, tumingin ka ng mga klase sa Internet o iyong mga nagaganap na may sapat na layo sa ibang tao sa loob o sa labas. Kung mas gusto mong maging aktibo mag-isa, pag-isipan ang pagtatakbo, pagbubuhat ng weights, o yoga.

Minsan mahirap ding maghanap ng panahon ngunit ang pagiging aktibo ay maaaring kasing simple lang ng pag-akyat sa mga hagdan sa halip na elevator, pagparada ng sasakyan nang mas malayo, paglalakad o pagbibisikleta papunta sa pamilihan at paglilinis ng bahay o paghahalaman.

Mahalagang pumili ng mga gawaing angkop sa iyong mga kakayahan.\* Kung hindi ka pa nakatakbo ng isang milya, paunti-unting dagdagan ang iyong tinatakbo bago magsanay para sa isang marathon. Magtakda ng mga layuning maisasagawa nang maiwasang mapahamak o mawalan ng loob at hindi na maging aktibo.

**Sa mga nakatatanda, iminumungkahi ang 150 minuto o higit pa ng katamtamang hirap ng kilos pisikal bawat linggo.** Maaaring maging kasingdali nito ang paglalakad nang matulin nang 25 minuto anim na araw bawat linggo. Maaari ring gawin ito nang 15 minuto lamang bawat lakad, ngunit dalawang beses araw-araw sa loob ng limang araw.

Upang matamo halos lahat ng posibleng benepisyong pangkalusugan, kinakailangang dalasan ang kilos pisikal—ang ibig sabihin nito ay halos araw-araw. May maitutulong din ang dalas, tagal, at hirap ng gawain.

\*Sa mga taong madalas nakaupo o may mga karamdamang pangmatagalan o kapansanan, makipag-usap muna sa iyong tagapangalaga ng kalusugan bago dagdagan ang iyong kilos pisikal.



Ayon sa pagsasaliksik, nagbubunga ng lalong mabuting kalusugan ang madalas na kilos pisikal, tulad ng pinababang pagkakataong magkaroon ng mga karamdamang pangmatagalan tulad ng sakit sa puso, altapresyon, at diabetes.

**Ang mga gawaing aerobiko**, tulad ng matulin na paglalakad o pagbibisikleta, ay mahalaga sa kalusugan ng puso at mga ugat dahil sinasanay ng mga ito ang iyong puso.

Mga halimbawa ng **mga gawaing nagpapalakas ng laman** ay iyong may mga pabigat tulad ng weights, mga elastikong hinihila-hila, o bigat ng sarili mong katawan. Iminumungkahi ang mga gawaing nagpapalakas ng iba't ibang laman nang dalawang beses o higit pa bawat linggo.

Maaari ring **magpalakas ng buto** ang mga gawaing aerobiko at ang pagpapalakas ng laman. Mapabubuti ng pag-iinat ang kakayahan na gumalaw ng iyong mga kasukasuan.



Upang mapanatili mo ang pagiging aktibo, humanap ng mga gawaing masaya para sa iyo. Subukan ang mga mungkahing ito bilang simula:

- Magplano ng mga paraang dalasan nang paunti-unti ang iyong kilos pisikal. Maaaring gumawa ng mga paalala na gumalaw pa sa buong araw o magtakda ng mga oras na magiging aktibo sa buong linggo.
- Pag-isipan kung anong oras ang pinakamainam para sa kilos pisikal. May mga tao na mas gustong maging aktibo sa umaga, habang ang iba naman ay naglalaan ng oras sa kalagitnaan ng araw o matapos ang paaralan o trabaho.
- Pagpasyahan kung paano ka magiging aktibo. Madali ang paglalakad para sa maraming tao. Gayunpaman, maaaring piliin din ng iba ang maglaro ng isports o sumali sa mga buong programa ng ehersisyo.
- Humanap ng paraan na hindi tumigil sa madalas na paggalaw. Makipagkita man sa kaibigan upang mag-ehersisyo o gumamit man ng kagamitan upang maantabayanan ang iyong progreso, matutulungan kang gawing kaugalian ang kilos pisikal kung hahanap ng mga paraang subaybayan ito.
- Magsipaggalawan! Makatutulong ito na maging bahagi ng iyong araw ang kilos pisikal.

Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang website ng Move Your Way sa [www.health.gov/moveyourway](http://www.health.gov/moveyourway).

---

**Upang magpa-refer sa isang registered dietitian nutritionist at tumanggap ng karagdagang impormasyon tungkol sa pagkain at nutrisyon, bisitahin ang [www.eatright.org](http://www.eatright.org).**

## **eat right.** Academy of Nutrition and Dietetics

Ang Linangan ng Nutrisyon at Dietetics ay ang pinakamalaking samahan ng mga propesyonal ng pagkain at nutrisyon. Sinisikap ng Linangan na pagbutihin ang kalusugan at isulong ang propesyon ng dietetics sa pamamagitan ng pagsasaliksik, edukasyon, at adbokasya.

Ang talaan ng mga mungkahing ito ay inihanda ng:

---

Iniakda ng mga tauhang registered dietitian nutritionists ng Akademiya ng Nutrisyon at Dietetics.

© Academy of Nutrition and Dietetics. Ang pagkokopya ng talaang ito ay pinahihintulutan lamang kung gagamitin sa pagtuturo. Ipinagbabawal ang pagtitinda ng mga kopya nito.