

Ăn uống Đúng cách

Những lời khuyên về Thực phẩm, Dinh dưỡng và Sức khỏe từ Hiệp hội Dinh dưỡng và Thực phẩm.



Những cách Thông minh để Hoạt động Thể chất trở thành một Phần trong Ngày

Mặc dù tập thể dục nghe có vẻ đáng sợ đối với một số người, nhưng không nhất thiết phải như vậy. Bất kỳ thể loại và số lượng hoạt động nào cũng tốt hơn là không và có rất nhiều cách thú vị để vận động.

Theo các hướng dẫn về hoạt động thể chất mới, để “di chuyển nhiều hơn và ngồi ít hơn”, điều quan trọng là phải tìm ra các hoạt động mà mình yêu thích!

Nếu yêu thích các hoạt động nhóm, quý vị có thể theo dõi các lớp học trực tuyến hoặc những lớp học có thể được thực hiện ở một khoảng cách an toàn trong hoặc ngoài trời. Nếu thích hoạt động một mình, hãy cân nhắc trượt patin, nâng tạ hoặc tập yoga.

Sắp xếp thời gian cũng có thể là một cuộc đấu tranh nhưng vận động có thể chỉ cần đơn giản như đi cầu thang bộ thay vì thang máy, đỗ xe ở xa hơn, đi bộ hoặc đi xe đạp đến cửa hàng và dọn dẹp nhà cửa hoặc làm vườn.

Điều quan trọng là chọn các hoạt động phù hợp với khả năng của mình*. Nếu chưa bao giờ chạy được một dặm, sẽ tốt hơn nếu quý vị đạt được mục tiêu đó trước khi luyện tập chạy marathon. Đặt mục tiêu thực tế để tránh gặp phải chấn thương hoặc trở nên chán nản và kém năng động.

Người lớn nên vận động 150 phút trở lên với các hoạt động thể chất cường độ vừa phải mỗi tuần. Đó có thể đơn giản như đi bộ nhanh trong 25 phút, sáu ngày mỗi tuần. Một lựa chọn khác là đi bộ nhanh chỉ 15 phút mỗi lần, nhưng hai lần một ngày trong năm ngày.

Để nhận thấy được lợi ích sức khỏe nhiều nhất, hoạt động thể chất nên được thực hiện thường xuyên - nghĩa là hầu hết các ngày trong tuần. Tần suất, thời gian và cường độ của hoạt động cũng có thể tạo ra sự khác biệt.



* Đối với những người ít vận động hoặc mắc các bệnh mãn tính hoặc khuyết tật, hãy kiểm tra với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị trước khi tăng cường vận động thể chất.

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng hoạt động thể chất thường xuyên có thể giúp cho sức khỏe tốt hơn, bao gồm giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính, chẳng hạn như bệnh tim mạch, cao huyết áp và tiểu đường.

Các hoạt động thể dục nhịp điệu, chẳng hạn như đi bộ nhanh hoặc đạp xe, rất quan trọng đối với sức khỏe tim mạch, bởi vì chúng giúp rèn luyện cho một trái tim khỏe mạnh.

Các hoạt động tăng cường cơ bắp bao gồm một số hoạt động với lực cản, chẳng hạn như tạ, dây thun hoặc với trọng lượng cơ thể của chính mình. Các hoạt động giúp tăng sức mạnh của các cơ khác nhau được khuyến khích nên thực hiện hai lần hoặc nhiều hơn mỗi tuần.

Cả hoạt động thể dục nhịp điệu và tăng cường cơ bắp đều có thể mang lại lợi ích tăng cường sức khỏe xương. Các hoạt động liên quan đến kéo căng có thể giúp tăng tính linh hoạt hoặc phạm vi chuyển động cho các khớp.



Để luôn vận động, hãy tìm ra các hoạt động mà mình yêu thích. Hãy thử bắt đầu với các lời khuyên sau:

- Lập kế hoạch để tăng dần hoạt động thể chất. Đó có thể là đặt lời nhắc di chuyển nhiều hơn trong ngày trên điện thoại hoặc lên lịch các thời gian vận động trong tuần.
- Nghỉ về thời gian tốt nhất cho tập thể dục. Một số người thích hoạt động vào buổi sáng, trong khi những người khác dành thời gian vào giữa ngày hoặc sau giờ học hoặc giờ làm việc.
- Quyết định cách quý vị muốn hoạt động. Đi bộ thuận tiện cho nhiều người. Tuy nhiên, những người khác có thể chọn tham gia các môn thể thao có tổ chức hoặc các chương trình tập thể dục cụ thể.
- Tìm cách để duy trì. Cho dù đó là gặp gỡ bạn bè để cùng tập luyện hay sử dụng thiết bị điện tử để theo dõi tiến trình, việc tìm cách duy trì sẽ giúp cho việc vận động trở thành một thói quen.
- Di chuyển! Điều này sẽ giúp hoạt động thể chất trở thành một phần trong ngày.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập trang **Move Your Way** tại <https://health.gov/moveyourway>.

Để được giới thiệu đến chuyên gia dinh dưỡng có giấy phép hành nghề và để biết thêm thông tin về thực phẩm và dinh dưỡng, quý vị vui lòng truy cập www.eatright.org.

eat right® Academy of Nutrition and Dietetics

Hiệp hội Dinh dưỡng và Thực phẩm là tổ chức lớn nhất thế giới bao gồm các chuyên gia về dinh dưỡng và thực phẩm. Hiệp hội cam kết cải thiện sức khỏe và phát triển ngành nghề dinh dưỡng thông qua nghiên cứu, giáo dục và chính sách.

Tờ hướng dẫn này được cung cấp bởi:

Viết bởi các chuyên gia dinh dưỡng có giấy phép hành nghề từ Hiệp hội Dinh dưỡng và Thực phẩm.

© Academy of Nutrition and Dietetics. Có thể in lại tờ hướng dẫn này cho các mục đích giáo dục. Không được phép in lại cho mục đích thương mại.