Giữ cho Mình Luôn Khỏe Mạnh bằng cách Tập Thể Dục

Quý Vị Không Bao Giờ quá Già để Tập Thể Dục!

Tập thể dục là phương thuốc số một chống lại sự lão hóa. Tập thể dục không chỉ tốt cho sức khỏe của quý vị, mà còn tốt cho cả bản thân quý vị nữa. Trước khi bắt đầu một chương trình tập luyện mới, xin nhớ hỏi ý kiến bác sĩ của quý vị để lên kế hoạch cho chương trình tập luyện thích hợp cho mình.

Những Lợi Ích của Tập Thể Dục

- Giảm bớt áp lực và căng thẳng
- Mang lại sự hứng thú và vui vẻ
- Kích thích tinh thần
- Giúp duy trì cân lượng ổn định
- Kiểm soát sự thèm ăn
- Nâng cao nhận thức về bản thân
- Hoàn thiện sức nơi bắp thịt và sức khỏe
- Hoàn thiện sức dẻo dai
- Hạ thấp huyết áp
- Giúp chứng mất ngủ

Quý Vị có Cớ Gì Để Không Tập Thể Dục?

- **Không Có Thời Gian?** Thử tập những khoảng thời gian ngắn hơn trong ngày, chẳng hạn như ba lần đi bộ, mỗi lần 10 phút.
- **Quá Mệt?** *Thường quý vị thấy mệt mỏi là do thiếu tập thể dục.* Tập thể dục mang lại năng lượng cho quý vị. Hãy thử xem.
- **Ngại ngùng?** Một vài người hay ngại, đặc biệt là lần đầu tiên. Hãy tự hào rằng quý vị đang chăm sóc cho cơ thể của mình.
- **Thời Tiết Xấu?** Quá nóng, quá lạnh, và quá ẩm ướt? Hãy lên kế hoạch cho những bài tập dù trời mưa hay nắng bằng cách thử nhiều hoạt động khác nhau ở trong nhà và ngoài trời.
- **Quá Tốn Kém?** Thử chọn loại chi phí thấp, chẳng hạn như là đi bộ. Quý vị không cần những thiết bị trang trí đắt tiền, và nhiều bài tập có thể tập ở nhà.

Thông tin trên do Cuốn Cẩm Nang Chăm Sóc Sức Khỏe Khôn Ngoan 1999 của Kaiser Permanente cung cấp.
Chương Trình Giữ cho Mình Luôn Khỏe Mạnh được bảo trợ bởi Cơ Quan Cao Niên California.
Để biết về các dịch vụ và chương trình cho các vị cao niên trong địa phương của quý vị,
xin gọi 1-800-510-2020, hoặc máy điện văn TTY 1-800-735-2929.