

NĂNG HOẠT ĐỘNG

ĐỂ CƠ THỂ ĐƯỢC KHỎE MẠNH

Năng hoạt động là một sự chọn lựa!

Đời sống tân tiến hiện tại có quá nhiều phương tiện phục vụ chúng ta mọi mặt vì thế chúng ta khó lòng mà năng hoạt động. Nhiều công việc văn phòng bắt chúng ta ngồi suốt ngày. Thêm vào đó, xe hơi, thang cuốn, thang máy có khắp mọi nơi khiến ta chẳng phải đi bộ nhiều. Những khi nhàn rỗi thì lại có truyền hình hay internet lôi cuốn. Tất cả những tiện nghi đó là những thử thách khi chúng ta muốn bước ra ngoài hoạt động một chút.

Năng hoạt động không có nghĩa là phải tập thể dục ở sân vận động hay chạy trên máy tập. Chúng ta nên có một lối sống năng động. Lợi ích của sự hoạt động cơ thể và ăn uống lành mạnh ngăn ngừa được những chứng bệnh kinh niên sau này.

Trong tập tài liệu hướng dẫn này, bạn sẽ tìm hiểu về những lợi ích của sự hoạt động cơ thể quan trọng cho sức khỏe như thế nào và ngăn ngừa được nhiều bệnh tật ra sao. Bạn cũng sẽ được chỉ dẫn cách thức bắt đầu hoạt động để cơ thể được khỏe mạnh.