

CHÚNG TA

HÃY BẮT ĐẦU NGAY HÔM NAY



Hoạt động cơ thể mang lợi ích cho tất cả mọi người, dù còn trẻ hay đã cao tuổi. Càng bắt đầu sớm và hoạt động càng lâu, sức khỏe của bạn càng được dồi dào và tim mạch càng đập đều hòa.

Nếu bạn chưa mấy hoạt động, cũng không có gì là muộn. Bạn có thể bắt đầu ngay hôm nay! Nếu bạn đã hoạt động đều đặn, hãy cố gắng tiếp tục để sức khỏe và cuộc sống được tốt đẹp.

Bạn có năng hoạt động không?

Xin hãy kể ra những hoạt động thường ngày, kể cả những việc làm trong nhà

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

