

TÔI PHẢI BẮT ĐẦU

NHƯ THẾ NÀO?

HÃY BẮT ĐẦU VỚI HOẠT ĐỘNG NHẸ NHÀNG

Bạn có thể bắt đầu bằng 10 phút đi bộ, bơi lội, Tai-chi hay một vài hoạt động nhẹ nhàng trong nhà như hút bụi hoặc giặt giũ quần áo.



HÃY BẮT ĐẦU VỚI HOẠT ĐỘNG BẠN YÊU THÍCH

Nếu thích dạo mát, bạn có thể đi bộ sau những bữa ăn với người thân hay bạn bè. Hoặc, nếu bạn thích vườn tược, bạn có thể trồng cây, tỉa hoa hay cắt cỏ.



LUYỆN TẬP CHO SỰ DẸO DAI

Bạn sẽ khám phá ra rằng, khi hoạt động đều đặn, sức lực của bạn sẽ tăng dần. Điều đó giúp bạn có thể hoạt động lâu hơn và thường xuyên hơn. Hãy cố gắng hoạt động cơ thể ít nhất là 30 phút mỗi lần và nếu làm được hàng ngày thì càng tốt.



Xin nhớ rằng, luyện tập cơ thể không có nghĩa là phải đi đến phòng tập hay vận động trường. Những công việc từng làm đều đặn mỗi ngày cũng giúp bạn cử động chân tay và luyện tập cơ thể.



HÃY CỐ HOẠT ĐỘNG 30 PHÚT MỖI NGÀY