

Người Việt Nam Mong Muốn Có Trái Tim Khỏe Mạnh



Siêng Năng Hoạt Động Để Trái Tim
Khỏe Mạnh



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

Gia đình, bè bạn, và những người thân là vô cùng quý giá đối với chúng ta. Vì vậy nên chúng ta cần giúp đỡ nhau trong cuộc sống và trong vấn đề chăm sóc sức khỏe. Bạn có biết bệnh tim là nguyên nhân hàng đầu trong việc gây tử vong cho người Việt nam? Có nhiều cách có thể giúp bạn phòng ngừa bị bệnh tim. Vận động thường xuyên là một cách giữ cho trái tim khỏe mạnh.



Hãy Siêng Năng Hoạt Động Để Được Khỏe Mạnh.

Bạn có biết tập thể dục đều đặn rất có ích cho trái tim, trí tuệ, và tinh thần không? Hoạt động nhiều không những chỉ giữ cho tim và cơ thể bạn ở trạng thái tốt mà còn giúp giảm sự căng thẳng (stress). Ích lợi trong việc siêng năng hoạt động bao gồm

- Giảm huyết áp.
- Giảm mỡ cholesterol trong máu.
- Giảm nguy cơ về bệnh tiểu đường.
- Thư giãn để ngủ ngon hơn.
- Cảm thấy khỏe khoắn hơn.
- Làm khỏe tim và phổi của bạn.
- Kiểm soát cân nặng của bạn.

Tôi Phải Bắt Đầu Như Nào?

Tập thể dục ít nhất 30 phút mỗi ngày. Bạn có thể tập một lần 30 phút, hoặc bạn có thể bắt đầu từ từ và đạt được 30 phút tập mỗi ngày bằng cách tập ba lần mỗi lần 10 phút. Đây là một số bài thể dục mà bạn có thể thử:

- Đi bộ nhanh, có ích cho mọi người từ trẻ đến già. Đi bộ vào buổi sáng, trong giờ nghỉ ăn trưa ở nơi làm việc, hoặc sau bữa ăn tối.
- Biến việc tập thể dục thành việc của nhóm! Đề nghị một người bạn tập chung với nhau. Thách thức mọi người trong gia đình và bè bạn luyện tập để có một trái tim khỏe mạnh hơn.
- Tập thể dục ở nhà. Tập xung quanh nhà, trong vườn, và khiêu vũ ở nhà bè bạn đều là các dạng hoạt động thể dục.



✓ Chọn Một Việc Bạn Sẽ Làm Để Luyện Tập Tim Trong Ngày Hôm Nay:

- Đi bộ lên cầu thang thay vì dùng thang máy.
- Đi bộ đến nhà bạn bè thay vì đi xe.
- Vui đùa chạy nhảy với con cái.

Tôi giữ gìn trái tim mình để tâm hồn và trái tim được cân bằng. Sức khỏe là vàng.

Vietnamese Aspire for Healthy Hearts

Be Active for a Healthier Heart

Our family, friends, and loved ones are very precious to us. That is why we need to support each other in life and in health. Did you know that heart disease is a leading cause of death for Vietnamese people? YOU can do something to beat heart disease. Being physically active is one way to keep a healthy heart.

Be Physically Active. Be Healthy.

Did you know that regular physical activity helps your heart, mind, and spirit? Being active not only keeps your heart and your body in top shape, but it also helps to relieve stress. Being physically active may help you

- ➔ Lower your blood pressure.
- ➔ Lower your blood cholesterol.
- ➔ Lower your chance for diabetes.
- ➔ Relax so you can sleep better.
- ➔ Feel more energetic.
- ➔ Strengthen your heart and lungs.
- ➔ Manage your weight.

How Can I Get Started?

Be physically active at least 30 minutes each day. You can do 30 minutes all at once, or you can start slowly and build up to 30 minutes each day by being active for 10 minutes three times a day. Here are some examples of physical activities you can try:

- ➔ **Walking, at a quick pace**, can help everyone, both young and old. Walk in the morning, during your lunch break at work, or after dinner.
- ➔ **Make physical activity a group effort!** Ask a friend to exercise with you—challenge your family members and friends to better heart health.
- ➔ **Have a workout at home.** Working around the house, in the garden, and dancing at a friend's house are all forms of physical activity.

✓ Check Off One Thing You Will Do To Work Your Heart Today:

- Take the stairs instead of the elevator.
- Walk to your friend's house instead of driving.
- Play actively with your children.



U.S. DEPARTMENT
OF HEALTH AND
HUMAN SERVICES



National
Institutes
of Health



National Heart,
Lung, and Blood
Institute

NIH Publication No. 02-5202
March 2004

For more information, contact:
NHLBI Health Information Center
P.O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105
Phone: 301-592-8573
Fax: 301-592-8563
TTY: 240-629-3255
Web site: <http://www.nhlbi.nih.gov>

I take care of my heart to keep
the tam and tim in balance.
Good health is golden!