

MAKE HEALTHY NORMAL

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CHUYỆN
CÓ ĐƯỢC SỨC KHỎE
TỐT LÀ BÌNH THƯỜNG:

BỚT XEM CÁC THỨ
TRÊN MÀN HÌNH, **TĂNG**
THỜI GIAN NGOÀI TRỜI.

CÁC BƯỚC NHỎ CÓ THỂ MANG LẠI KHÁC BIỆT LỚN LẠO
WWW.MAKEHEALTHYNORMAL.NSW.GOV.AU



QUÝ VỊ CÓ BIẾT RẰNG CHỈ CẦN THỰC HIỆN NHỮNG THAY ĐỔI NHỎ TRONG LỐI SỐNG LÀ CÓ THỂ LÀM TĂNG SỨC KHỎE CHO BẢN THÂN VÀ CHO CẢ GIA ĐÌNH NỮA?

CHƯƠNG TRÌNH ĐỂ CÓ SỨC KHỎE TỐT LÀ BÌNH THƯỜNG ĐƯA RA CÁC MẸO NHỎ SAU ĐÂY ĐỂ VẬN ĐỘNG NHIỀU HƠN

- Đi dạo bộ đoạn đường ngắn cùng gia đình, người bạn đời hoặc bạn bè, hoặc ra chơi ngoài công viên gần nhà. Tìm các ứng dụng miễn phí cho điện thoại di động để giúp quý vị theo dõi hoạt động của mình
- Bắt đầu một hoạt động như là chơi golf, hoặc tập các bài thể dục cơ bản cơ thể để khiến mình vận động
- Mỗi một bước đi trong suốt cả ngày có thể mang lại sự khác biệt lớn lao, hãy thử những hoạt động như có 5 phút chơi đùa vận động với con cái, 5 phút di chuyển khi quý vị làm bếp hoặc 5 phút vận động cơ thể trong lúc coi chương trình mình thích trên tivi.
- Những bước nhỏ này có thể cộng dồn thành có thêm 30 phút vận động thân thể cho một ngày mà không ảnh hưởng gì đến lịch sinh hoạt của quý vị. Còn những gì khác mà quý vị có thể thử làm?
- Giảm thời gian ngồi trước màn hình đối với tất cả mọi người trong gia đình, đặt giới hạn thời gian và thực hiện thật đúng.

ĐỂ CÓ THÊM CÁC CHỈ DẪN VỀ ĂN UỐNG LÀNH MẠNH VÀ CÓ THÊM THÔNG TIN BẰNG TIẾNG VIỆT, VÀO TRANG MẠNG [MAKEHEALTHYNORMAL.NSW.GOV.AU](https://www.makehealthynormal.nsw.gov.au) VÀ XEM TRANG CHI TIẾT CÁC CHƯƠNG TRÌNH SỨC KHỎE LÀNH MẠNH VÀ ĐỂ TÌM ĐƯỢC CHƯƠNG TRÌNH MIỄN PHÍ CHO QUÝ VỊ VÀ GIA ĐÌNH.