

PUMILI NG MASUSUSTANSYANG PAGKAIN AT MAGING AKTIBO

GUSTO KA NAMING TULUNGANG MAMUHAY
NANG MALAYO SA SAKIT



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Minamahal na Miyembro,

Sa Alameda Alliance for Health (Alliance), narito kami para suportahan ka sa pagiging malusog at aktibo. Bilang iyong kaagapay sa kalusugan, ginawa namin ang aklat na ito ng pangangalaga. Umaasa kaming makakatulong ito sa iyong magsimula at magpanatili ng mainam na kasanayan habambuhay.

Sana'y Mabuti ang Iyong Kalusugan,

Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance

MGA NILALAMAN

Pumili ng Masusustansyang Pagkain	3
Maging Aktibo	7
Mga Paraan ng Paggalaw-galaw	11
Pagsisimula ng Programa sa Paglalakad-lakad	12
Magpanatili ng Naaangkop na Timbang	15
Abutin ang Iyong Mga Layunin	16
Log ng Pagkain	18
Log ng Pag-eehersisyo	21
Mga Resource para sa Pamumuhay nang Malayo sa Sakit	25



SA AKLAT NG PANGANGALAGA NA ITO...

Malalaman mo ang ibig sabihin ng pagkain nang mabuti at pagiging aktibo, kung bakit mahalaga dapat ito sa iyo, at kung paano ka makakapagsimula. Makakakita ka ng mga pagbabagong mainam na gawin sa iyong buhay, at makakapagtakda ka ng mga layunin para maisakatuparan ang ito.

Gawing bahagi ng pamumuhay mo ang maiinam na kasanayan para bumuti ang pakiramdam mo at mas lumakas ka araw-araw. Sundin ang mga tip sa aklat ng pangangalaga na ito para maging mas malusog ka!

Kausapin ang iyong doktor o nurse kung mayroon kang anumang tanong o alalahanin.

Basahin ang tungkol kay Susan at kung paano siya gumawa ng maiinam na pagbabago:

Sinubukan ni Susan na gumawa ng maiinam na pagbabago sa pamamagitan ng paminsan-minsang pagtakbo at ilang beses na paggawa ng smoothie, pero hind niya ito naitutuloy-tuloy. Ang nakatulong sa kanya ay ang paggawa ng paisa-isang hakbang at pagtatakda ng mga layunin. Nilayon muna niyang magdagdag ng gulay o prutas sa kanyang tanghalian. Sa sumunod na linggo, nagsimula siyang maglakad-lakad pagkatapos maghapunan kasama ng kanyang mga anak nang hindi bababa sa 15 minuto bawat araw. Pagkatapos noon, napagpasyahan niyang tubig at gatas lang ang inumin tuwing weekday, at uminom lang ng soft drink o juice kapag weekend. Kalaunan, napansin ni Susan na kasya na sa kanya ulit ang mga dati niyang damit at mas may enerhiya na siya sa buong araw.



KUMAIN NANG MABUTI

Ang pagkain nang mabuti ay nagbibigay ng nutrisyon at enerhiya sa iyong katawan.

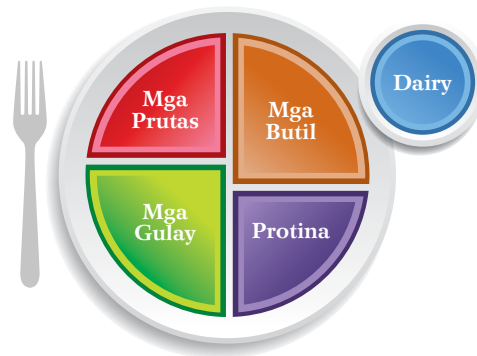
Kapag sinabing kumain nang mabuti, ibig sabihin:

- Bumuo ng mga balanseng meal
- Pumili ng masusustansyang opsyon
- Kainin ang tamang dami ng mga calorie para sa iyo

Kapag kumain ka nang mabuti, puwede ring maiwasan at makontrol ang mga problema sa kalusugan gaya ng diabetes at sakit sa puso. Ang mga paborito mong pagkain at ang iyong kultura at mga tradisyon ay nakakaimpluwensya sa kung ano ang pagkain nang mabuti para sa iyo.

BUMUO NG MGA BALANSENG MEAL

Pumili ng mga prutas, gulay, grain, dairy, at pagkaing maraming protina. Makikita mo sa MyPlate kung paano mo mababalanse ang mga grupong ito ng pagkain para makabuo ka ng masusustansyang meal. Nagpapakita ang mga daming nakalista sa ibaba ng isang tasa o onsa ng grupo ng pagkain. Hanapin ang iyong mga target sa mga grupo ng pagkain sa www.choosemyplate.gov/myplateplan (English, Spanish).



✓ **Gawing prutas at gulay ang kalahati ng iyong plato.**



Ang 1 tasa ng prutas ay:

- 1 maliit na sariwang prutas
- 1 tasang frozen o nakalatang prutas (walang dagdag na asukal)
- 1/2 tasa ng pinatuyong prutas



Ang 1 tasa ng gulay ay:

- 1 tasa ng luto o hilaw na gulay
- 2 tasa ng hilaw na madahong gulay

✓ Gawing **whole grains** ang kalahati ng iyong mga grain.



Ang 1 onsa ng grain ay:

- 1 piraso ng whole wheat bread o anim na pulgadang tortilla
- 1/2 tasang lutong cereal, whole wheat na pasta, barley, bulgur, o brown rice
- 1 tasa ng tuyong whole wheat na cereal
- 1/2 English muffin o pita bread
- 1 mini na isang pulgadang bagel o 1/4 ng malaking bagel
- 4 hanggang 6 na cracker na kaunti lang ang fat

✓ Iba-ibahin ang iyong mga **lean protein**.



Ang 1 onsa ng protina ay:

- 1/4 na tasa ng luto nang beans, lentil, tokwa, o peas
- 1 kutsara ng peanut butter
- 1/2 onsa ng nuts o seeds
- 1 onsa ng luto nang lean meat, poultry (walang balat), o fish
- 1 itlog o 1/4 na tasa ng pamalit sa itlog

- ✓ Kunin ang calcium sa **dairy** at iba pang pagkaing walang dairy gaya ng madadahong gulay, nakalatang isda, beans, at tokwa.



Ang 1 tasa ng dairy ay:

- 1 tasa ng 1% gatas o gatas na walang fat
- 1 tasa ng soy milk na maraming calcium
- 8 onsa ng yogurt na may kaunting fat lang o walang fat
- 1 1/2 onsa ng kesong may kaunting fat lang o walang fat

PILIIN ANG MASUSUSTANSYANG OPSYON

Bawasan ang mga iniinom at kinakaing may sodium, saturated fat, at dagdag na asukal.

- Basahin ang mga label ng pagkain at piliin ang mga item na may mabababang numero.
- Mag-grill, mag-broil, mag-bake, o mag-steam ng pagkain sa halip na magprito.
- Gumamit ng mga oil para sa pagluluto na mabuti sa katawan, gaya ng olive, vegetable, o canola. Limitahan ang butter, coconut oil, lard, at palm oil.
- Maglagay ng mga pampalasa o herb para magdagdag ng flavor nang hindi gumagamit ng asin.
- Tubig, tsaang walang asukal, o gatas na may 1% na fat o walang fat ang piliin, kaysa sa matatamis na inumin.



KAININ ANG TAMANG DAMI NG MGA CALORIE PARA SA IYO

Kailangan mo ng enerhiya para sumigla ang iyong katawan. Ang enerhiyang nakukuha mo sa pagkain at inumin ay sinusukat sa pamamagitan ng mga calorie. Kapag kumonsumo ka ng calorie na higit sa ginagamit ng iyong katawan, puwedeng madagdagan ang iyong timbang.

- Kumain ng hindi bababa sa 3 meal bawat araw at planuhin ang mga meal at meryenda.
- Bagalan ang pagkain para maramdaman mo kapag busog ka na.
- Pagtuunan ang iyong pagkain sa halip na gumawa ng iba pang bagay o manood ng TV.
- Kumain nang mabuti, pero maliliit na portion lang ang kainin sa maliliit na plato at mangkok.
- Kapag kumakain ka sa labas, piliin ang mga opsyon sa menu na may mas kaunting calorie.
- Hanapin ang iyong mga pang-araw-araw na pangangailangan sa calorie sa www.choosemyplate.gov/myplateplan (English, Spanish).

MGA RESOURCE

Matuto pa tungkol sa pagpili ng masusustansyang pagkain at kumuha ng mga recipe sa:

- www.cachampionsforchange.cdph.ca.gov (English, Spanish, Chinese, Vietnamese, Hmong)
- www.eatfresh.org (English, Spanish, Chinese)
- www.healthyeating.nhlbi.nih.gov



MAGING AKTIBO

Sa pag-eehersisyo, lumalakas ka at nabu-burn ang mga calorie mo. Kapag aktibo ka, nagiging mas masigla ang iyong pag-iisip at katawan.

Nakakatulong ang pag-eehersisyo na:

- Pahusayin ang balanse, pagandahin ang muscle tone, at padaliin ang paggalaw ng mga kasu-kasuan.
- Pabutihin ang paggana ng iyong puso at baga.
- Magpanatili ng naaangkop na timbang o magbawas ng timbang.
- Paliitin ang posibilidad na magkaroon ng sakit sa puso, mataas na presyon ng dugo, osteoporosis (pagrupok ng buto), at diabetes.
- Bawasan ang stress at pagandahin ang iyong mood.

Ang layunin ay mag-ehersisyo sa karamihan ng mga araw bawat linggo. Pagsikapang mag-ehersisyo nang 30 hanggang 60 minuto bawat araw sa kabuuan. Pinakamainam na unti-untiin ito sa buong linggo. Hindi mo kailangang maging aktibo nang tuluy-tuloy na 30 minuto bawat araw. Mainam ang sampung minuto sa bawat pagkakataon.

Para hindi magtamo ng pinsala, unti-unting dagdagan ang bilang ng mga araw at ang oras na ginugol mo sa pag-eehersisyo.



PAGSISIMULA:

- Pumili ng ehersisyong gusto mong gawin.
- Subukang iba-ibahin ang uri ng ehersisyong gagawin mo para mas maraming makuhang benepisyo sa kalusugan at maiwasang mainip at magtamo ng pinsala.
- Magsuot ng mga kumportableng sapatos at damit.

Kausapin ang iyong doktor tungkol sa uri at bigat ng ehersisyong gagawin mo kung ikaw ay:

- Hindi pa nagiging aktibo
- May anumang problema sa kalusugan
- Buntis

MGA URI NG EHERSISYO:

Sa **aerobic na ehersisyo**, bumibilis ang tibok ng iyong puso at mas lumalalim ang iyong paghinga kaysa sa normal. Puwede kang maglakad-lakad, mag-jog, magbisikleta, maglangoy, mag-tennis, o sumayaw.

Pagsikapan ang mga sumusunod:

- 150 minutong *moderate na aktibidad* bawat linggo, gaya ng mabilis na paglalakad, kung saan puwede ka pa ring magsalita;
- 75 minutong *vigorous na aktibidad* bawat linggo gaya ng pag-jog, kung saan hindi ka masyadong makakapagsalita nang hindi hinihinal;
- O kumbinasyon ng pareho.





Sa **pagsasanay para sa pagpapalakas**, lumalakas ang mga kalamnan at tumitibay ang mga buto. Kasama rito ang paggamit ng mga weight, exercise band, o pag-push up at pag-sit up. Kausapin ang iyong doktor tungkol sa pagsasanay sa pagpapalakas kung mataas ang presyon ng iyong dugo o kung may iba ka pang problema sa kalusugan. Gumawa ng aktibidad sa pagpapalakas kung saan magagamit ang lahat ng pangunahing grupo ng kalamnan gaya ng iyong mga binti, braso, at abs nang 2 o higit pang araw sa isang linggo.



Sa **ehersisyo para sa flexibility**, na tinatawag ding stretching, lumalakas din ang mga kalamnan para mapahusay ang balanse at maging mas malusog ang mga kasu-kasuan. Kasama sa mga halimbawa ang yoga, tai chi, at stretching bago at pagkatapos mag-ehersisyo.



Mahalaga ang **mga aktibidad sa pagbabalanse** para sa mga nakatatanda. Subukang tumayo nang paisa-isang paa lang ang ginagamit. Tumayo mula sa pagkakaupo nang hindi ginagamit ang iyong mga kamay o braso. Paminsan-minsang maglakad nang sakong muna ang itinatapak. Habang naglalakad ka, ilapat ang sakong ng isang paa sa harap ng mga daliri ng kabila mong paa. Dapat magdikit o halos magdikit ang iyong sakong at mga daliri sa paa.

MGA TIP NA MAKAKATULONG SA IYONG MAGING MAS AKTIBO:

- **Iwasang hindi maging aktibo.** Mas mainam na gumalaw-galaw nang kaunti kaysa hindi. Pumili ng anumang bagay na magpapakilos sa iyo.
- **Simulan at tapusin ang isang session sa pag-eehersisyo sa 5 minutong marahang pag-eehersisyo o stretching.** Halimbawa, maglakad nang 5 minuto bago at pagkatapos mag-jog. Makakatulong ito sa pag-iwas sa pinsala.
- **Uminom ng maraming tubig** bago mag-ehersisyo, habang nag-eehersisyo, at pagkatapos mag-ehersisyo.
- **Mag-ehersisyo sa kumportableng pace.**
Pakinggan ang iyong katawan. Masyadong mabigat ang pag-eehersisyo mo kung:
 - Sumasakit ang iyong mga kasu-kasuan, paa, bukung-bukong, o binti
 - Nahihirapan kang huminga
 - Nanghihina, parang mahihimatay, o nahihilo ka habang nag-eehersisyo o pagkatapos mong mag-ehersisyo
- **Maghanap ng makakasama sa pag-eehersisyo** o ng taong gumagawa rin sa aktibidad na ginagawa mo.
- **Magplano.** Magtakda ng mga layunin at piliin ang gusto mong gawin. Puwede kang magplano online sa www.health.gov/moveyourway/activity-planner (English, Spanish).



MGA PARAAN NG PAGGALAW-GALAW

Gumalaw-galaw sa bahay

- Gumawa ng mga gawaing-bahay
- Maglinis sa bakuran o hardin
- Sundan ang isang video ng pag-eehersisyo online
- Mag-akyat baba sa hagdan



Gumalaw-galaw sa labas

- Maglakad-lakad, mag-jog, o tumakbo
- Mag-soccer o mag-basketball
- Magbisikleta
- Pumunta sa parke

Ibahin ang iyong routine

- Sumayaw
- Mag-jumping jack at mag-sit up
- Mag-yoga o mag-tai chi
- Subukang mag-work out sa upuan
- Gumamit ng mga weight



Para sa higit pang ideya, bumisita sa www.health.gov/moveyourway (English, Spanish)

PAGSISIMULA NG PROGRAMA SA PAGLALAKAD-LAKAD

Iniisip mo bang magdagdag ng pisikal na aktibidad sa iyong buhay? Ang pagsisimula ng programa sa paglalakad-lakad ay posibleng isang mainam na paraan para maging mas aktibo. Ganito magsimula.

Magplano

Puwedeng makatulong sa iyo ang mga tanong na ito na magsimula.

- Saan ka maglalakad?
- Gaano ka kadalas maglalakad?
- Sino ang kasama mong maglalakad?
- Gaano kalayo o katagal ka maglalakad?

Gawing nakakalibang ang paglalakad-lakad sa pamamagitan ng pagpunta sa mga paborito mong lugar, gaya ng parke o shopping center. Magsama ng kaibigan o kapamilyang makakausap mo, o makinig ng musika habang naglalakad ka. Hinaan lang ang boses mo para marinig mo ang paligid mo.

Isipin ang kaligtasan mo sa pagpaplano kung kailan at saan ka maglalakad.

- Sumabay sa iba kapag naglalakad kung posible, at dalhin ang telepono at ID mo.
- Ipaalam sa iyong pamilya at mga kaibigan ang oras ng paglalakad mo at ang routine mo.
- Kung madilim sa labas, magsuot ng reflective na vest o matinkad na damit.
- Magdala ng flashlight.
- Maging alerto sa paligid mo.





Maghanda

Tiyaking mayroon ka ng anumang posibleng kailanganin mo.

Narito ang ilang halimbawa:

- Bote ng tubig.
- Sapatos na may tamang arch support, firm na heel, at makapal na flexible na sole.
- Mga damit na magpapanatili sa iyong tuyo at kumportable
- Sombrero o visor para sa araw, sunscreen, at sunglasses.
- Sombrero at scarf na maipantatakip mo sa ulo at mga tainga mo kapag malamig sa labas.





Simulan na

Hatiin ang paglalakad mo sa tatlong bahagi:

1. Mag-warm up sa pamamagitan ng mabagal na paglalakad-lakad sa loob ng 5 minuto.
2. Unti-unting bilisan ang paglalakad mo. Ibig sabihin, paglalakad sa bilis na magpapabilis sa tibok ng puso mo, pero madali ka pa ring makakapagsalita at makakahinga.
3. Pababain ang iyong temperatura sa pamamagitan ng pagpapabagal sa paglalakad mo sa loob ng 5 minuto.



Maglakad pa

Habang dumadali ang paglalakad mo, mas bilisan at layuan ang paglalakad. Kung mas maglalakad ka, mas marami kang puwedeng makuhang benepisyo sa kalusugan!

Subukang magdagdag ng 5 minutong mabilis na paglalakad-lakad bawat 2 linggo o hanggang sa maabot mo ang iyong layunin. Kung wala pang tatlong beses ang paglalakad-lakad mo bawat linggo, bigyan ang iyong sarili ng mahigit sa 2 linggo bago ito dagdagan.

Kapag may mga hadlang, gaya ng mga demand sa oras o masamang lagay ng panahon, pag-isipan kung paano malulusutan ang mga ito gaya ng paglalakad-lakad sa loob ng shopping center.

Kung magkakaproblema, magsimula ulit sa lalong madaling panahon. Kalaunan, magiging bahagi na ng pang-araw-araw na routine mo ang paglalakad-lakad, at posibleng mapadali nito ang iba pang uri ng pisikal na aktibidad.

Halaw ang handout na ito sa "Walking...A Step in the Right Direction" (Hakbang Papunta sa Tamang Direksyon) ng Weight-control Information Network (Network ng Impormasyon sa Pagkontrol ng Kalusugan), National Institutes of Health (Mga Pambansang Institusyon ng Kalusugan).



MAGPANATILI NG NAAANGKOP NA TIMBANG

Kapag naaangkop ang timbang mo, mas bubuti ang iyong pakiramdam at liliit ang posibilidad na magkaroon ka ng mga problema sa kalusugan. Mas marami kang magiging enerhiya para sa mga hilig mo sa buhay.

Para maabot at mapanatili ang naaangkop na timbang, kailangang baguhin ang pamumuhay—kumain nang mabuti at balanse nang may regular na pisikal na aktibidad. Posibleng hindi nakakabuti sa katawan ang mga diyetang nangangako ng mabibilis na resulta, at hindi makatulong ang mga ito sa iyo na magpanatili ng naaangkop na timbang sa katagalan.

May ginawa ka bang layunin sa pagbabawas ng timbang?

Naniniwala kaming kaya mo! Makipagtulungan sa iyong doktor para malaman ang pinakanaaangkop na timbang para sa iyo at magtakda ng layunin sa pagbabawas ng timbang. Ang ligtas na pagbabawas ng timbang ay 1/2 libra hanggang 2 libra bawat linggo. Kadalasan, pinakamainam ang unti-unting pagbabawas ng timbang.



ABUTIN ANG IYONG MGA LAYUNIN

Gusto mo bang bumuo ng mga bagong kasanayan para makapamuhay ka nang malayo sa sakit? Puwede kang magsimula sa pagtatakda ng mga layunin.

PAGSISIMULA SA MGA LAYUNIN

Magtakda ng mga layunin sa maliliit na pagbabago para sa pagkain nang mabuti at pagiging aktibo na kaya mong gawin nang matagalan. Isa o dalawang pagbabago ang gawin sa bawat pagkakataon, at magsimula sa simpleng pagbabago.

Isulat ang **pagkilos** na gagawin mo at kung **gaano kadalas** mo itong gagawin.

Mga Halimbawa

“Gatas na may kaunting fat lang ang gagamitin ko sa aking cereal araw-araw sa linggong ito.”

“Maghahagdan ako paakyat sa aking opisina nang kahit isang beses lang bawat araw habang nasa trabaho ko.”

“Lilimitahan ko ang fast food sa dalawang beses sa isang linggo.”





PAG-ABOT SA IYONG MGA LAYUNIN

- Habaan ang pasensya mo sa iyong sarili.
- Humingi ng suporta sa iyong mga kapamilya at kaibigan.
- Posibleng makatulong na magpanatili ng log ng pagkain at log ng pag-eehersisyo para makita mo kung alin pa ang puwedeng baguhin at masubaybayan mo ang iyong pag-usad.
- Posibleng kailanganin mong isulat ulit ang iyong mga layunin. Magtakda ng mga bagong layunin kapag handa ka na.
- Bigyan ng reward ang iyong sarili para sa pag-abot sa iyong mga layunin! Bigyan ang iyong sarili ng mga reward na hindi pagkain gaya ng oras na mailalaan mo sa isang bagay na kinagigiliwan mo.

LOG NG PAGKAIN

Ang pagsusulat sa mga kinakain mo sa isang log ng pagkain ay puwedeng magandang unang hakbang sa pagsisimula sa pagtatakda ng mga layunin. Makikita mo ang mga kasanayan mo sa ngayon. Pagkatapos, puwede kang gumawa ng layunin sa pagsisimula ng mainam na kasanayan sa pagkain. Kapag sumagot ka ulit ng log ng pagkain, makikita mo ang pagbabago!

Makakakita sa susunod na pahina ng halimbawa ng log ng pagkain na puwede mong **i-download at i-print** mula sa Live Healthy Library (Library ng Mamuhay nang Malusog) sa ilalim ng “Healthy Eating, Exercise and Weight” (Pagpili ng Masusustansyang Pagkain, Pag-eehersisyo, at Timbang) sa **www.alamedaalliance.org/live-healthy-library**. Puwede mo ring gamitin ang sarili mong journal o planner sa paggawa nito.



Isulat ang **mga kinakain at iniinom**
mo bawat araw. Isama ang portion size.

PANGALAN: _____

LINGGO NG: _____

	HALIMBAWA	LINGGO	LUNES	MARTES
ALMUSAL	1 whole wheat na toast 1 itlog 1 tasa ng skim milk			
MERYENDA	1 peach ¼ na tasa ng almond tubig			
TANGHALIAN	2 corn tortilla ¼ na tasa ng beans na-grill na chicken breast avocado salsa 1 can ng Diet Coke			
MERYENDA	1 tasa ng yogurt tubig			
HAPUNAN	½ tasa ng brown rice baka at gulay salad tubig			
MERYENDA	¼ na tasa ng hummus carrot tubig			

	MIYERKULES	HUWEBES	BIYERNES	SABADO
ALMUSAL				
MERYENDA				
TANGHALIAN				
MERYENDA				
HAPUNAN				
MERYENDA				

LOG NG PAG-EEHERSISYO

Puwede mong subaybayan ang iyong pag-eehersisyo habang unti-unti mong dinaragdagan ang tagal at effort nito. Habang nagiging mas aktibo ka, puwede kang magtakda ng mas matataas na layunin!

Ang unang chart ay para sa mga aerobic na aktibidad na nagpapabilis sa tibok ng iyong puso at nagpapalalim sa paghinga mo. Sa *moderate na effort*, nakakapagsalita ka pa rin. Sa *vigorous na effort*, hindi ka na masyadong nakakapagsalita nang hindi hinihinal. Ang layunin ay gumawa ng hindi bababa sa 2 oras at 30 minutong moderate na ehersisyo bawat linggo, at 1 oras at 15 minutong vigorous na ehersisyo bawat linggo, o kumbinasyon ng pareho.

Isa itong halimbawa ng log ng pag-eehersisyo na puwede mong **i-download at i-print** mula sa Live Healthy Library sa ilalim ng “Healthy Eating, Exercise and Weight” (Pagpili ng Masusustansyang Pagkain, Pag-eehersisyo, at Timbang) sa www.alamedaalliance.org/live-healthy-library. Puwede mong gamitin ang sarili mong journal o plano para gumawa nito o gumawa ng plano online sa www.health.gov/moveyourway/activity-planner (English, Spanish).



AEROBIC

Layunin kong magsagawa ng 2 (na) oras at 30 (na) minutong aerobic na aktibidad, sa kabuuan, ngayong linggo.

Kailan at gaano katagal ko ito ginawa									
Ang ginawa ko	Effort	Lun	Mar	Miy	Huw	Biy	Sab	Lin	Kabuuang Oras o Minuto
Nilakad	Moderate		30 min	30 min		30 min		30 min	2 oras
Nagbisikleta nang Mabilis	Vigorous						30 min		30 min
Ito ang kabuuang oras o minuto na ginawa ko ang mga aktibidad na ito sa linggong ito:									2 oras at 30 minuto

PAGPAPALAKAS

Layunin kong magsagawa ng mga aktibidad sa pagpapalakas nang 2 (na) araw, sa kabuuan, ngayong linggo.

Kailan ko ito ginawa									
Ang ginawa ko	Lun	Mar	Miy	Huw	Biy	Sab	Lin	Kabuuang Araw	
Mga Sit-up	Oo							1 araw	
Mga Stretch Band				Oo				1 araw	
Ito ang kabuuang bilang ng mga araw na ginawa ko ang mga aktibidad na ito sa linggong ito:									2 araw

AEROBIC

Layunin kong magsagawa ng _____ (na) oras at _____ (na) minutong aerobic na aktibidad ngayong linggo.

Kailan at gaano katagal ko ito ginawa									
Ang ginawa ko	Effort	Lun	Mar	Miy	Huw	Biy	Sab	Lin	Kabuuang Oras o Minuto
Ito ang kabuuang oras o minuto na ginawa ko ang mga aktibidad na ito sa linggong ito:									

PAGPAPALAKAS

Layunin kong magsagawa ng mga aktibidad sa pagpapalakas nang _____ (na) araw, sa kabuuan, ngayong linggo.

Kailan ko ito ginawa								
Ang ginawa ko	Lun	Mar	Miy	Huw	Biy	Sab	Lin	Kabuuang Araw
Ito ang kabuuang bilang ng mga araw na ginawa ko ang mga aktibidad na ito sa linggong ito:								

MGA RESOURCE PARA SA PAMUMUHAY NANG MALAYO SA SAKIT

PAGKAIN

Alameda County Community Food Bank

Maghanap ng mga grocery, meal, at tulong sa pag-apply para sa CalFresh (programa para sa mga benepisyo sa pagkain).

Toll-Free: **1.800.870.3663** (may iniaalok na interpreter)

FoodNow.net (English, Spanish)

Impormasyon sa Mga Nakatatanda ng Alameda County

Kumonekta sa mga serbisyo sa mga nakatatanda para sa mga farmers' market, grocery, lugar para sa panggrupong dining, at dine-deliver na pagkain.

www.agefriendly.acgov.org/get-help

Toll-Free: **1.800.510.2020** (may iniaalok na interpreter)

Mga Farmers' Market

Pumunta sa iyong lokal na farmers' market. May ilang tumatanggap ng CalFresh at Mga Babae, Sanggol, at Bata (Women, Infants & Children, WIC), tinatapatan naman ng ilan ang iyong mga benepisyo sa CalFresh para madagdagan ang pambili mo ng sariwang produce.

Maghanap ng market sa **www.fmfinder.org** (English, Spanish)

WIC (Mga Babae, Sanggol, at Bata)

Makatanggap ng tulong sa mga grocery para sa mga buntis, bagong ina, at sanggol at bata hanggang sa edad na 5 taon.

Toll-Free: **1.888.942.9675** (English, Spanish, Chinese, Vietnamese)

www.myfamily.wic.ca.gov



PAG-EEHERSISYO

East Bay Regional Parks

Mag-hike o sumama sa mga outdoor na aktibidad sa mga parke sa rehiyon ng East Bay.

www.ebparks.org

Mga Aklatan

Maghanap ng mga klase sa fitness at yoga na ginagawa sa iyong lokal na aklatan.

www.aclibrary.org

www.oaklandlibrary.org (Spanish, Chinese)

Mga Center para sa Nakatatanda

Maraming center para sa nakatatanda ang nag-aalok ng mga klase sa fitness.

Para makita ang iyong lokal na center para sa nakatatanda, tumawag sa Impormasyon sa Mga Nakatatanda ng Alameda County.

Toll-Free: **1.800.510.2020** (may iniaalok na interpreter)



**PUMILI NG MASUSUSTANSYANG PAGKAIN
MAGING AKTIBO**

journal

*Pakigamit ang seksyong ito para
magtala tungkol sa iyong progreso
at para sa anumang tanong na gusto
mong itanong sa iyong doktor.*

“Palaging tama ang panahon para gawin kung ano ang tama.”

– Martin Luther King, Jr.



“Mas kaunti ang magagawa kapag mag-isa
at mas marami kapag magkakasama.”

– Helen Keller





Kailangan mo ba ng higit pang suporta?

Tumawag sa Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577** • Toll-Free: **1.855.891.9169**

Mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org