

# ĂN UỐNG LÀNH MẠNH VÀ TÍCH CỰC VẬN ĐỘNG

CHÚNG TÔI MUỐN GIÚP BẠN SỐNG KHỎE MẠNH



ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Kính Gửi Quý Hội Viên,

Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ bạn khỏe mạnh và năng động. Với tư cách là đối tác chăm sóc sức khỏe của bạn, chúng tôi đã biên soạn cuốn cẩm nang hỗ trợ chăm sóc sức khỏe này. Chúng tôi hy vọng cuốn cẩm nang này sẽ giúp bạn bắt đầu và duy trì những thói quen sống lành mạnh.

Chúc bạn dồi dào sức khỏe,

Ban Chương Trình Y Tế Alliance

## NỘI DUNG

<b>Ăn Uống Lành Mạnh</b>	<b>3</b>
<b>Tích Cực Vận Động</b>	<b>7</b>
Các Cách Vận Động	11
Bắt Đầu Chương Trình Đi Bộ	12
<b>Giữ Cân Nặng Hợp Lý</b>	<b>15</b>
<b>Đạt Được Mục Tiêu của Bạn</b>	<b>16</b>
Sổ Theo Dõi Thực Phẩm	18
Sổ Theo Dõi Tập Thể Dục	21
<b>Nguồn Sống Lành Mạnh</b>	<b>25</b>



## TRONG CUỐN CẨM NANG CHĂM SÓC SỨC KHỎE NÀY...

Bạn sẽ tìm hiểu về ý nghĩa của việc ăn uống lành mạnh và tích cực vận động, lý do bạn nên quan tâm và cách thức bắt đầu. Bạn có thể biết bạn có thể thực hiện những thay đổi nào trong cuộc sống của mình và đặt mục tiêu để biến chúng thành hiện thực.

Hãy biến những thói quen lành mạnh trở thành một phần trong lối sống của bạn để bạn có thể cảm thấy tốt hơn và khỏe mạnh hơn mỗi ngày. Hãy làm theo những lời khuyên trong cuốn sách hướng dẫn chăm sóc này để bạn khỏe mạnh hơn!

**Vui lòng trao đổi với bác sĩ hoặc y tá nếu bạn có bất kỳ thắc mắc hay mối quan ngại nào.**

Đọc câu chuyện về Susan để xem cô ấy cố gắng như thế nào để tạo ra những thay đổi lành mạnh:

*Susan đã cố gắng thực hiện những thay đổi lành mạnh bằng cách chạy bộ đây đó và làm sinh tố một vài lần, nhưng dường như không có gì kết quả. Điều cuối cùng đã giúp ích cho cô ấy là thực hiện từng bước và thiết lập mục tiêu. Đầu tiên, cô ấy đặt mục tiêu thêm rau củ hoặc trái cây vào bữa trưa của mình. Tuần tiếp theo, cô ấy bắt đầu đi bộ sau bữa tối với các con ít nhất 15 phút mỗi ngày. Sau đó, cô ấy quyết định chỉ uống nước và sữa vào các ngày trong tuần và thỉnh thoảng uống soda hoặc nước trái cây vào cuối tuần. Không lâu sau, Susan nhận thấy rằng cô ấy có thể mặc lại một số bộ quần áo cũ và thậm chí có nhiều năng lượng hơn trong suốt cả ngày.*



## ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Ăn uống lành mạnh sẽ nuôi dưỡng cơ thể và cung cấp năng lượng cho bạn.

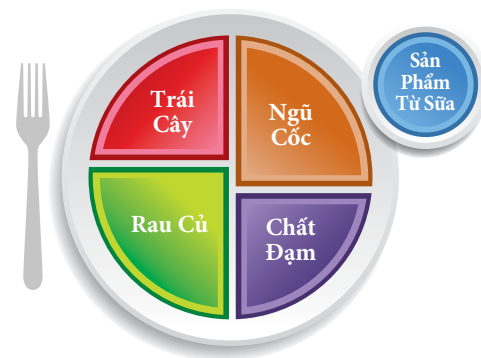
Ăn uống lành mạnh có nghĩa là:

- Xây dựng bữa ăn cân bằng
- Chọn những lựa chọn lành mạnh
- Ăn đúng số lượng calo cho bạn

Ăn uống hợp lý cũng có thể ngăn ngừa và kiểm soát các vấn đề sức khỏe như bệnh tiểu đường và bệnh tim. Những món ăn bạn thích cũng như văn hóa và truyền thống của bạn định hình nên thói quen ăn uống lành mạnh đối với bạn.

### XÂY DỰNG BỮA ĂN CÂN BẰNG

Chọn trái cây, rau củ, ngũ cốc, sản phẩm từ sữa và thực phẩm chứa protein. MyPlate hướng dẫn bạn cách thức cân bằng những nhóm thực phẩm này để xây dựng bữa ăn lành mạnh. Số lượng được liệt kê dưới đây cho thấy một cốc hoặc một ounce nhóm thực phẩm. Tìm ra mục tiêu nhóm thực phẩm của bạn tại [www.choosemyplate.gov/myplateplan](http://www.choosemyplate.gov/myplateplan) (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha).



✓ Chuẩn bị một nửa đĩa là **trái cây và rau củ**.

#### 1 cốc trái cây là:



- 1 loại trái cây tươi nhỏ
- 1 cốc trái cây đông lạnh hoặc đóng hộp (không thêm đường)
- 1/2 cốc trái cây khô



### 1 cốc rau củ là:

- 1 cốc rau củ nấu chín hay sống
- 2 cốc rau xanh tươi

✓ Chuẩn bị một nửa phần ăn là ngũ cốc **ngũ cốc nguyên hạt**.



### 1 ounce ngũ cốc là:

- 1 lát bánh mì nguyên cám hoặc bánh tortilla 6 inch
- 1/2 cốc ngũ cốc nấu chín, mì ống nguyên cám, lúa mạch, lúa mì bulgur hoặc gạo lứt
- 1 cốc ngũ cốc ăn sáng khô làm từ lúa mì nguyên hạt
- 1/2 bánh nướng xốp kiểu Anh hoặc bánh mì pita
- 1 bánh mì tròn nhỏ một inch hoặc 1/4 bánh mì tròn lớn
- 4 đến 6 miếng bánh quy lát loại ít béo

✓ Thay đổi các loại protein từ thịt nạc.



### 1 ounce protein là:

- 1/4 cốc các loại hạt đậu, đậu lăng, đậu phụ hoặc đậu Hà Lan
- 1 muỗng súp bơ đậu phộng
- 1/2 ounce các loại quả hạch hoặc hạt
- 1 ounce thịt nạc nấu chín, gia cầm (bỏ da), hoặc cá
- 1 quả trứng hay 1/4 cốc thực phẩm thay thế trứng

- ✓ Hấp thụ canxi từ **sản phẩm từ sữa** và các thực phẩm không phải từ sữa khác như rau xanh, cá đóng hộp, đậu và đậu phụ.



### 1 cốc thực phẩm từ sữa là:

- 1 cốc sữa 1% hoặc sữa không béo
- 1 cốc sữa đậu nành giàu canxi
- 8 ounce sữa chua ít béo hay không béo
- 1 1/2 ounce phô mai ít béo hay không béo

## CHỌN NHỮNG LỰA CHỌN LÀNH MẠNH

Uống và ăn ít natri, chất béo bão hòa và đường bổ sung.

- Đọc nhãn thực phẩm và chọn những món có số lượng ít.
- Hãy dùng đồ nướng, thịt nướng, nướng bằng lò hoặc hấp thay vì dùng đồ chiên xào.
- Dùng các loại dầu lành mạnh để nấu ăn như dầu oliu, dầu thực vật hoặc dầu canola. Giới hạn dùng bơ, dầu đậu phộng, mỡ heo và dầu cọ.
- Dùng các loại gia vị hay rau thơm để tạo mùi vị cho thức ăn mà không cần bỏ thêm muối.
- Chọn nước, trà không đường hay loại sữa 1% chất béo hoặc sữa không chất béo thay cho các loại thức uống ngọt.



## ĂN ĐÚNG SỐ LƯỢNG CALO CHO BẠN

Bạn cần năng lượng để cung cấp năng lượng cho cơ thể. Năng lượng mà bạn nhận được từ thức ăn và đồ uống được đo theo đơn vị calo. Việc hấp thụ nhiều calo hơn mức cơ thể sử dụng có thể gây tăng cân.

- Ăn ít nhất 3 bữa một ngày và lên kế hoạch trước cho các bữa ăn chính và đồ ăn nhẹ.
- Ăn chậm để biết khi nào bạn đã ăn no.
- Tập trung vào thức ăn của bạn thay vì vừa ăn vừa làm việc khác hoặc xem TV.
- Thường thức đồ ăn, nhưng ăn khẩu phần nhỏ hơn trên đĩa hay tô nhỏ hơn.
- Khi ra ngoài ăn, chọn món ít calo hơn.
- Tìm ra nhu cầu calo hàng ngày của bạn [www.choosemyplate.gov/myplateplan](http://www.choosemyplate.gov/myplateplan) (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha).

## NGUỒN THÔNG TIN

Tìm hiểu thêm về ăn uống lành mạnh và nhận công thức nấu ăn tại:

- [www.cachampionsforchange.cdph.ca.gov](http://www.cachampionsforchange.cdph.ca.gov) (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Trung, Tiếng Việt, Tiếng Hmong)
- [www.eatfresh.org](http://www.eatfresh.org) (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Trung)
- [www.healthyeating.nhlbi.nih.gov](http://www.healthyeating.nhlbi.nih.gov)



## TÍCH CỰC VẬN ĐỘNG

Tập thể dục giúp bạn khỏe hơn và đốt cháy calo. Hoạt động tích cực giúp cải thiện sức khỏe của cả tinh thần và thể chất của bạn.

### Tập thể dục sẽ giúp:

- Có thăng bằng tốt, làm rắn chắc cơ bắp và vận động khớp xương.
- Cho tim và phổi của bạn làm việc tốt thêm.
- Duy trì trọng lượng khỏe mạnh hoặc giảm cân.
- Giảm nguy cơ bị bệnh tim, huyết áp cao, chứng loãng xương (yếu xương) và bệnh tiểu đường.
- Giảm căng thẳng và cải tiến tâm trạng của bạn.

Mục đích là tập thể dục hầu hết các ngày trong tuần. Đặt mục tiêu hoạt động tổng cộng 30 đến 60 phút mỗi ngày. Tốt nhất bạn nên trải đều thời gian trong tuần. Bạn không nhất thiết phải hoạt động trong 30 phút cùng một lúc mỗi ngày. Mười phút một lần là được.

Để ngăn ngừa bị thương, nên tăng dần số ngày và số lượng thời gian tập thể dục.





## CÁCH BẮT ĐẦU:

- Chọn bài tập thể dục mà bạn thích để thực hiện.
- Cố gắng biến đổi kiểu thể dục mà bạn thực hiện để tăng lợi ích cho sức khỏe và ngăn ngừa buồn chán và bị thương.
- Đi giày và mặc quần áo thoải mái.

Hãy nói chuyện với bác sĩ để biết phải tập kiểu nào và bao nhiêu lần nếu bạn:

- Không có vận động
- Gặp vấn đề sức khỏe
- Đang mang thai



## CÁC KIỂU TẬP THỂ DỤC:

**Tập thể dục thẩm mỹ** khiến tim của bạn đập nhanh hơn và bạn thở khó hơn mức bình thường. Bạn có thể đi bộ, chạy bộ, đạp xe, bơi, chơi tennis hoặc khiêu vũ.

Đặt mục tiêu:

- 150 phút mỗi tuần *hoạt động vừa phải* chẳng hạn như đi bộ nhanh, khi đó bạn vẫn có thể nói chuyện;
- 75 phút mỗi tuần hoạt động *mạnh* chẳng hạn như chạy bộ, khi đó bạn sẽ không thể nói nhiều mà không bị hụt hơi;
- Hoặc kết hợp cả hai.





**Bài tập rèn luyện sức bền** tăng cường cơ bắp và xây dựng xương chắc khỏe. Bài tập này bao gồm sử dụng tạ, dây tập thể dục hoặc chống đẩy và đứng lên ngồi xuống. Hãy báo cho bác sĩ biết trước khi bắt đầu tập thể lực nếu bạn bị huyết áp cao hoặc có những vấn đề khác về sức khỏe. Thực hiện các hoạt động sức mạnh liên quan đến tất cả các nhóm cơ chính như chân, tay và cơ bụng từ 2 ngày trở lên trong tuần.



**Tập uốn dẻo**, còn gọi là giãn gân cốt, tăng chiều dài của cơ bắp để thêm thăng bằng và sức khỏe cho khớp xương. Chẳng hạn như yoga, thái cực quyền và kéo giãn trước và sau khi tập thể dục.



**Hoạt động cân bằng** rất quan trọng đối với người lớn tuổi. Hãy thử đứng bằng một chân, sau đó đổi sang chân kia. Đứng dậy khỏi ghế mà không cần dùng tay hoặc cánh tay. Thỉnh thoảng đi bộ bằng gót chân. Khi bạn đi bộ, đặt gót chân của một bàn chân ngay trước các ngón chân của bàn chân còn lại. Gót chân và ngón chân của bạn phải chạm hoặc gần như chạm vào nhau.

## CÁC MẸO GIÚP BẠN HOẠT ĐỘNG TÍCH CỰC HƠN:

- **Tránh không hoạt động.** Vận động nhiều ít cũng tốt hơn là không vận động. Chọn bất cứ bài tập gì giúp bạn di chuyển.
- **Bắt đầu và kết thúc buổi tập với 5 phút tập nhẹ hoặc giãn gân cốt.** Ví dụ như, đi bộ 5 phút trước và sau khi chạy bộ. Việc này sẽ ngăn ngừa bị thương.
- **Uống nhiều nước** trước, trong và sau khi tập thể dục.
- **Tập thể dục với nhịp độ thoải mái.**  
 Hãy lắng nghe cơ thể của bạn. Bạn đang tập luyện quá sức nếu bạn:
  - Bị đau ở khớp xương, bàn chân, cổ chân hoặc chân
  - Gặp các vấn đề về hô hấp
  - Cảm thấy buồn rầu, muốn xỉu hoặc chóng mặt trong và sau khi tập luyện
- **Tìm bạn tập thể dục** hoặc ai đó thích cùng một hoạt động.
- **Lập kế hoạch.** Đặt mục tiêu và chọn những gì bạn muốn làm. Bạn có thể lập kế hoạch trực tuyến tại [www.health.gov/moveyourway/activity-planner](http://www.health.gov/moveyourway/activity-planner) (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha).



## CÁC CÁCH VẬN ĐỘNG

### Vận động tại nhà

- Làm việc nhà
- Làm việc ở sân vườn hoặc làm vườn
- Theo dõi video bài tập thể dục trực tuyến
- Đi lên và xuống cầu thang



### Đi ra ngoài

- Đi bộ, chạy bộ hoặc chạy
- Chơi bóng đá hoặc bóng rổ
- Đạp xe đạp
- Đi chơi công viên

### Kết hợp các hoạt động

- Khiêu vũ
- Nhảy lên nhảy xuống và đứng lên ngồi xuống
- Tập yoga hoặc thái cực quyền
- Thử các bài tập trên ghế
- Sử dụng tạ



Để biết thêm ý tưởng, vui lòng truy cập  
[www.health.gov/moveyourway](http://www.health.gov/moveyourway)  
(Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha)

## BẮT ĐẦU CHƯƠNG TRÌNH ĐI BỘ

Bạn đã nghĩ đến việc thêm nhiều hoạt động thể chất vào cuộc sống của mình chưa? Bắt đầu chương trình đi bộ có thể là một cách tuyệt vời để vận động tích cực hơn. Sau đây là hướng dẫn bắt đầu.



### Lập kế hoạch

Những câu hỏi này có thể giúp bạn bắt đầu:

- Bạn sẽ đi bộ ở đâu?
- Bạn sẽ đi bộ bao lâu một lần?
- Ai sẽ đi cùng bạn?
- Bạn sẽ đi bộ bao xa hoặc trong bao lâu?

Làm cho việc đi bộ trở nên thú vị bằng cách đến những nơi bạn thích, như công viên hoặc trung tâm mua sắm. Đưa theo một người bạn hoặc một thành viên trong gia đình để trò chuyện hoặc nghe nhạc khi bạn đi bộ. Điều chỉnh âm lượng nhỏ để bạn có thể nghe thấy tiếng ồn xung quanh mình.

**Luôn chú ý giữ an toàn** khi bạn lên kế hoạch bạn sẽ đi bộ khi nào và ở đâu.

- Đi bộ với những người khác khi có thể, và mang theo điện thoại và giấy tờ tùy thân.
- Hãy cho gia đình và bạn bè biết thời gian và thói quen đi bộ của bạn.
- Nếu bên ngoài trời tối, hãy mặc áo phản quang hoặc quần áo sáng màu.
- Mang theo đèn pin.
- Cẩn thận quan sát xung quanh bạn.





## Chuẩn bị tinh thần sẵn sàng

Hãy chắc chắn rằng bạn có bất cứ thứ gì khi cần.

Dưới đây là một số ví dụ:

- Chai nước.
- Giày có hỗ trợ xương vòm thích hợp, gót chân chắc chắn và đế dày mềm.
- Quần áo giúp bạn luôn khô ráo và thoải mái.
- Mũ hoặc kính che nắng, kem chống nắng và kính râm.
- Mũ và khăn để che đầu và tai khi bên ngoài trời lạnh.





## Lên đường

Chia chuyến đi của bạn thành ba phần:

1. Làm ấm cơ thể bằng cách đi bộ chậm trong khoảng 5 phút.
2. Tăng tốc độ của bạn thành đi bộ nhanh. Điều này có nghĩa là bạn phải đi bộ đủ nhanh để tăng nhịp tim trong khi vẫn có thể nói và thở dễ dàng.
3. Hạ nhiệt bằng cách giảm tốc độ trong khoảng 5 phút.



## Tăng thêm

Khi việc đi bộ trở nên dễ dàng hơn, hãy đi nhanh hơn và đi xa hơn. Bạn càng đi bộ nhiều, bạn càng có nhiều lợi ích cho sức khỏe!

Hãy thử tăng thêm 5 phút vào phần đi bộ nhanh 2 tuần một lần hoặc lâu hơn cho đến khi bạn đạt được mục tiêu của mình. Nếu bạn đi bộ ít hơn ba lần mỗi tuần, hãy dành cho mình nhiều hơn 2 tuần trước khi đi bộ nhiều hơn.

**Khi xuất hiện rào cản**, như nhu cầu về thời gian hoặc thời tiết xấu, hãy nghĩ cách để đánh bại chúng, chẳng hạn như đi bộ bên trong trung tâm mua sắm.

Nếu bạn gặp khó khăn, hãy bắt đầu lại ngay khi có thể. Theo thời gian, đi bộ sẽ trở thành một phần trong thói quen hàng ngày của bạn và có thể giúp bạn thử các loại hoạt động thể chất khác dễ dàng hơn.



## GIỮ CÂN NẶNG HỢP LÝ

Giữ cân nặng hợp lý có thể giúp bạn cảm thấy tốt hơn và giảm nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe. Bạn sẽ có nhiều năng lượng cho những điều bạn yêu thích trong cuộc sống.

Để đạt được và giữ cân nặng hợp lý cần thay đổi lối sống — ăn uống lành mạnh cân bằng với hoạt động thể chất thường xuyên. Các chế độ ăn hứa hẹn mang lại kết quả nhanh có thể không phải là chế độ ăn lành mạnh và có thể không giúp bạn duy trì cân nặng hợp lý về lâu dài.

**Bạn đã có một mục tiêu để giảm cân chưa?** Chúng tôi tin rằng bạn có thể! Làm việc với bác sĩ của bạn để tìm ra trọng lượng tốt nhất và thực hiện một mục tiêu giảm cân. Giảm cân an toàn là giảm từ 1/2 pound đến 2 pound mỗi tuần. Thường cách tốt nhất là giảm cân từng chút một.





## ĐẠT ĐƯỢC MỤC TIÊU CỦA BẠN

Bạn có muốn tạo những thói quen mới để sống khỏe mạnh không?  
Bạn có thể bắt đầu bằng cách đặt mục tiêu.

### BẮT ĐẦU VỚI CÁC MỤC TIÊU

Đặt mục tiêu cho những thay đổi nhỏ liên quan đến việc ăn uống lành mạnh và tích cực vận động mà bạn có thể sống lâu dài. Thực hiện một hoặc hai thay đổi cùng một lúc và bắt đầu với một cái gì đó đơn giản.

Viết ra **hành động** mà bạn sẽ thực hiện và **tần suất** bạn sẽ thực hiện.

#### Ví dụ

*“Tôi sẽ uống sữa ít béo với ngũ cốc của tôi mỗi ngày trong tuần này.”*

*“Tôi sẽ đi lên cầu thang đến văn phòng của mình ít nhất một lần mỗi ngày khi tôi đến chỗ làm.”*

*“Tôi sẽ hạn chế các bữa ăn nhanh xuống còn hai lần một tuần.”*





## ĐẠT ĐƯỢC MỤC TIÊU CỦA BẠN

- Hãy kiên nhẫn với chính mình.
- Yêu cầu giúp đỡ từ gia đình và bạn bè.
- Có thể hữu ích khi ghi chép sổ theo dõi thực phẩm và sổ theo dõi tập thể dục mà bạn có thể thấy trong trường hợp có thể thực hiện các thay đổi và theo dõi tiến trình của bạn.
- Bạn có thể cần phải viết ra các mục tiêu của mình. Đặt mục tiêu mới khi bạn cảm thấy sẵn sàng.
- Tự thưởng cho bản thân khi đạt được mục tiêu! Tự thưởng cho mình những phần thưởng không phải thức ăn như dành thời gian làm điều gì đó mà bạn yêu thích.

## SỔ THEO DÕI THỰC PHẨM

Viết ra những gì bạn ăn vào sổ theo dõi thực phẩm có thể là một bước đầu tiên tuyệt vời để bắt đầu thiết lập mục tiêu. Bạn sẽ có thể thấy những thói quen bạn hiện có. Sau đó, bạn có thể lập mục tiêu để bắt đầu thói quen ăn uống lành mạnh. Khi bạn hoàn thành sổ theo dõi thực phẩm một lần nữa, bạn có thể thấy sự thay đổi!

Trên trang tiếp theo là một ví dụ về sổ ghi chép thực phẩm mà bạn có thể **tải xuống và in ra** từ Thư Viện Sống Khỏe trong mục “Healthy Eating, Exercise and Weight” (Ăn Uống Lành Mạnh, Tập Thể Dục Thường Xuyên và Cân Nặng Hợp Lý) tại [www.alamedaalliance.org/live-healthy-library](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy-library). Bạn cũng có thể sử dụng nhật ký hoặc sổ kế hoạch của riêng mình để tạo một nhật ký hoặc sổ kế hoạch.



Vui lòng viết ra những thực phẩm mà bạn **ăn và uống** mỗi ngày. Cho biết số lượng mỗi khẩu phần.

**TÊN:** \_\_\_\_\_

**TUẦN:** \_\_\_\_\_

	VÍ DỤ	CHỦ NHẬT	THỨ HAI	THỨ BA
<b>BỮA SÁNG</b>	1 lát bánh mì nguyên cám nướng 1 quả trứng 1 cốc sữa không béo			
<b>BỮA ĂN NHẹ</b>	1 trái đào ¼ cốc hạt hạnh nhân nước			
<b>BỮA TRƯA</b>	2 bánh tortilla làm từ bột bắp ¼ cup đậu ức gà nướng xốt làm từ trái bơ 1 lon Coke loại dành cho Người Ăn Kiêng			
<b>BỮA ĂN NHẹ</b>	1 cốc sữa chua nước			
<b>BỮA TỐI</b>	½ cốc cơm gạo lức thịt bò và rau củ salad nước			
<b>BỮA ĂN NHẹ</b>	¼ cốc xốt hummus cà rốt nước			

	<b>THỨ TƯ</b>	<b>THỨ NĂM</b>	<b>THỨ SÁU</b>	<b>THỨ BẢY</b>
<b>BỮA SÁNG</b>				
<b>BỮA ĂN NHẹ</b>				
<b>BỮA TRƯA</b>				
<b>BỮA ĂN NHẹ</b>				
<b>BỮA TỐI</b>				
<b>BỮA ĂN NHẹ</b>				

## SỐ THEO DÕI TẬP THỂ DỤC

Bạn có thể theo dõi bài tập của mình khi bạn tăng dần số lượng và mức độ tập theo thời gian. Khi bạn hoạt động nhiều hơn, bạn có thể đặt mục tiêu cao hơn!

Biểu đồ đầu tiên dành cho các hoạt động thể dục nhịp điệu khiến tim bạn đập nhanh hơn và bạn thở khó hơn. Với *nỗ lực vừa phải*, bạn vẫn có thể nói chuyện. Với *nỗ lực mạnh*, bạn không thể nói nhiều mà không thở ra được. Mục tiêu là hoạt động ít nhất 2 giờ 30 phút mỗi tuần ở mức độ vừa phải, 1 giờ 15 phút mỗi tuần, hoặc kết hợp cả hai.

Đây là ví dụ về sổ ghi chép tập thể dục mà bạn có thể **tải xuống và in ra** từ Thư Viện Sống Khỏe trong mục “Healthy Eating, Exercise and Weight” (Ăn Uống Lành Mạnh, Tập Thể Dục Thường Xuyên và Cân Nặng Hợp Lý) tại [www.alamedaalliance.org/live-healthy-library](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy-library). Bạn cũng có thể sử dụng nhật ký hoặc bộ công cụ lập kế hoạch của riêng mình để tạo hoặc lập kế hoạch trực tuyến tại [www.health.gov/moveyourway/activity-planner](http://www.health.gov/moveyourway/activity-planner) (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha).



## THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU

Mục tiêu cho lớp thể dục nhịp điệu với tổng số là 2 giờ và 30 phút tuần này.

Tôi đã tập vào ngày và trong bao lâu									
Những hoạt động mà tôi đã tập	Kết quả	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ Nhật	Tổng Số Giờ hoặc Phút
Đi bộ	Vừa phải		30 phút	30 phút		30 phút		30 phút	2 giờ
Đạp Xe Đạp Nhanh	Nhanh						30 phút		30 phút
Tổng số giờ hoặc phút mà tôi đã thực hiện các hoạt động trong tuần này là:									2 giờ 30 phút

## TĂNG CƯỜNG

Mục tiêu cho lớp tăng cường thể lực với tổng số là 2 ngày trong tuần này.

Tôi đã tập vào ngày								
Những hoạt động mà tôi đã tập	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ Nhật	Tổng Số Ngày
Tập cơ bụng	Có							1 ngày
Tập Thể Dục Đa Năng (Bằng Dây Kháng Băng)				Có				1 ngày
Tổng số ngày mà tôi đã thực hiện các hoạt động này trong tuần này là:								2 ngày

## THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU

Mục tiêu cho lớp thể dục nhịp điệu với tổng số là \_\_\_\_\_ giờ và \_\_\_\_\_ phút tuần này.

Tôi đã tập vào ngày và trong bao lâu									
Những hoạt động mà tôi đã tập	Kết quả	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ Nhật	Tổng Số Giờ hoặc Phút
<b>Tổng số giờ hoặc phút mà tôi đã thực hiện các hoạt động trong tuần này là:</b>									



## TĂNG CƯỜNG

Mục tiêu cho lớp tăng cường thể lực với tổng số là \_\_\_\_\_ ngày trong tuần này.

Tôi đã tập vào ngày								
Những hoạt động mà tôi đã tập	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ Nhật	Tổng Số Ngày
Tổng số ngày mà tôi đã thực hiện các hoạt động này trong tuần này là:								

## NGUỒN SỐNG LÀNH MẠNH

### THỰC PHẨM

#### Ngân Hàng Thực Phẩm Cộng Đồng Quận Alameda (Alameda County Community Food Bank)

Tìm cửa hàng tạp hóa, bữa ăn và trợ giúp đăng ký CalFresh (chương trình phúc lợi thực phẩm).

Số Điện Thoại Miễn Cước: **1.800.870.3663** (cung cấp dịch vụ thông dịch)  
**FoodNow.net** (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha)

#### Thông Tin Người Cao Niên Quận Alameda

Kết nối với các dịch vụ người cao niên cho thị trường nông sản, cửa hàng tạp hóa, điểm ăn uống theo nhóm và bữa ăn được giao.

**www.agefriendly.acgov.org/get-help**

Số Điện Thoại Miễn Cước: **1.800.510.2020** (cung cấp dịch vụ thông dịch)

#### Chợ Nông Sản

Ghé thăm chợ nông sản tại địa phương của bạn. Một số người chấp nhận CalFresh và Các Dịch Vụ dành cho Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em (Women, Infants & Children, WIC) hoặc thậm chí sẽ kết nối phúc lợi CalFresh của bạn để bạn có thêm tiền để mua các sản phẩm tươi sống.

Tìm chợ trên **www.fmfinder.org**  
(Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha)

#### WIC (Các Dịch Vụ dành cho Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em)

Nhận hỗ trợ mua hàng cho phụ nữ mang thai, phụ nữ mới sinh và trẻ sơ sinh và trẻ em dưới 5 tuổi.

Số Điện Thoại Miễn Cước: **1.888.942.9675**  
(Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Trung, Tiếng Việt)

**www.myfamily.wic.ca.gov**



## TẬP THỂ DỤC

### Công Viên Khu Vực Bờ Đông

Đi bộ đường dài hoặc tham gia các hoạt động ngoài trời tại các công viên khu vực Bờ Đông.

[www.ebparks.org](http://www.ebparks.org)

### Thư Viện

Tìm các lớp thể dục và yoga tổ chức tại thư viện ở địa phương của bạn.

[www.aclibrary.org](http://www.aclibrary.org)

[www.oaklandlibrary.org](http://www.oaklandlibrary.org) (Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Trung)

### Trung Tâm Người Cao Niên

Nhiều trung tâm người cao niên tổ chức các lớp thể dục.

Để tìm trung tâm người cao niên tại địa phương của bạn, vui lòng gọi tới Đường Dây Cung Cấp Thông Tin Người Cao Niên Quận Alameda.

Số Điện Thoại Miễn Cước: **1.800.510.2020** (cung cấp dịch vụ thông dịch)



## ĂN UỐNG LÀNH MẠNH VÀ TÍCH CỰC VẬN ĐỘNG

*nhật ký*

*Vui lòng sử dụng phần này để ghi chú về tiến  
trình của bạn và bất kỳ câu hỏi nào  
mà bạn muốn hỏi bác sĩ của mình.*

# GHI CHÚ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

“*Thời gian luôn thích hợp để làm những điều đúng.*”

– Martin Luther King, Jr.



# GHI CHÚ

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## GHI CHÚ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





“ Một mình chúng ta chỉ có thể làm, rất ít;  
cùng nhau chúng ta có thể làm, rất nhiều. ”

– Helen Keller







**Bạn có cần hỗ trợ thêm không?** Vui lòng gọi tới Ban Chương Trình Y Tế Alliance  
Thứ Hai – Thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều  
Số Điện Thoại: **1.510.747.4577** • Số Điện Thoại Miễn Cước: **1.855.891.9169**  
Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**  
**[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)**