



Sống Khỏe Mạnh

51 cách để giữ cơ thể cân đối



1. Tìm một người bạn tập thể dục chung
2. Thả bộ trên bãi biển
3. Gia nhập vào hội sức khỏe
4. Nhảy lên nhảy xuống
5. Dắt chó đi dạo
6. Kéo lên
7. Tham gia lớp tập thể dục
8. Làm vườn
9. Chơi rượt bắt
10. Chơi với trẻ con
11. Ăn điều độ, ăn uống lành mạnh
12. Đi cầu thang thay vì đi thang máy
13. Chơi bóng bàn
14. Đi bộ hoặc chạy bộ trên máy chạy bộ
15. Tham gia lớp Thái cực quyền
16. Tham gia lớp yoga
17. Chạy lên & chạy xuống cầu thang
18. Thiền
19. Chơi xích đu
20. Uống nhiều nước
21. Đạp xe đạp
22. Trồng cây
23. Cười
24. Giảm bớt căng thẳng
25. Chơi bóng chày
26. Chơi bóng đá
27. Chơi bóng rổ
28. Tham gia lớp karate
29. Đi bộ chậm
30. Ca hát
31. Ngủ nhiều
32. Tham gia lớp thể dục nhịp điệu
33. Coi phim tập thể dục
34. Cử tạ
35. Đi bộ hàng ngày
36. Chơi banh cà na cờ
37. Nhảy dây
38. Chơi ở công viên
39. Ngồi lên nằm xuống
40. Chạy
41. Đi chơi trong rừng
42. Giãn gân cốt
43. Nhảy trên tấm lò xo
44. Chơi bowling
45. Bơi
46. Học múa bụng
47. Cưỡi ngựa
48. Làm việc nhà
49. Chơi quần vợt
50. Khiêu vũ
51. Chơi ném vòng

Hiệp Hội Sức Khỏe Alameda
510-747-4567 (CRS/TTY: 711)

Thứ Hai - Thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều.

www.alamedaalliance.org