

# 10 tips

Nutrition Education Series

# be active adults

## 10 tips to help adults include physical activity into their lifestyle



**Being physically active is important for your health.** Adults who are physically active are less likely to develop some chronic diseases than adults who are inactive. Physical activity is any form of exercise or movement of the body that uses energy. People of all ages, shapes, sizes, and abilities can benefit from a physically active lifestyle.

### 1 start activities slowly and build up over time

If you are just starting physical activity, build up slowly. This will help to prevent injury. After a few weeks, increase how often and how long you are active.



### 2 get your heart pumping

For health benefits, do at least 2½ hours each week of physical activity that requires moderate effort. A few examples include brisk walking, biking, swimming, and skating. Spread activities over the week, but do them at least 10 minutes at a time.



### 3 strength-train for healthy muscles and bones

Do strengthening activities twice a week. Activities that build strength include lifting weights, doing push-ups and sit-ups, working with resistance bands, or heavy gardening.

### 4 make active choices throughout the day

Every little bit of activity can add up and doing something is better than nothing. Take the stairs instead of the elevator, go for a 10-minute walk on your lunch break, or park further away from work and walk.

### 5 be active your way

Mix it up—there are endless ways to be active. They include walking, biking, dancing, martial arts, gardening, and playing ball. Try out different activities to see what you like best and to add variety.

Go to [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) for more information.

### 6 use the buddy system

Activities with friends or family are more enjoyable than doing them alone. Join a walking group, attend fitness classes at a gym, or play with the kids outside. Build a support network—your buddies will encourage you to keep being active.



### 7 set goals and track your progress

Plan your physical activity ahead of time and keep records. It's a great way to meet your goals. Track your activities with the Physical Activity Tracker on **SuperTracker**.<sup>\*</sup> Use the My Journal feature to record what you enjoyed so you can build a plan that is right for you.

### 8 add on to your active time

Once you get used to regular physical activity, try to increase your weekly active time. The more time you spend being physically active, the more health benefits you will receive.

### 9 increase your effort

Add more intense activities once you have been moderately active for a while. You can do this by turning a brisk walk into a jog, swimming or biking faster, playing soccer, and participating in aerobic dance.



### 10 have fun!

Physical activity shouldn't be a chore. It can help you feel better about yourself and the way you live your life. Choose activities that you enjoy and that fit your lifestyle.

<sup>\*</sup>Find the SuperTracker at <https://www.supertracker.usda.gov>.

10  
Chỉ dẫn

# Làm người năng động

Bộ môn Dinh dưỡng  
Loạt bài giáo dục

10 lời khuyên giúp người lớn  
đưa vận động thân thể vào cuộc sống của họ



**Vận động thân thể rất quan trọng cho sức khỏe của bạn.** Người siêng vận động ít bị các bệnh kinh niên hơn người không vận động. Vận động thân thể là bất kỳ bài thể dục hay một hoạt động tiêu tốn năng lượng của cơ thể. Người ở mọi lứa tuổi, với mọi thể hình, kích thước, và khả năng đều hưởng lợi ích từ cách sống có vận động.

## 1 Bắt đầu các hoạt động từ từ và tăng dần theo thời gian

Nếu bạn mới bắt đầu vận động, hãy tích lũy từ từ.

Cách này giúp tránh bị chấn thương. Sau vài tuần, tăng tần suất và thời gian vận động.



## 2 Để tìm bạn hoạt động

Vì lợi ích cho sức khỏe, thực hiện ít nhất 2 giờ rưỡi mỗi tuần những hoạt động đòi hỏi sự nỗ lực vừa phải.

Một vài ví dụ như đi bộ nhanh, đạp xe, bơi, trượt ván (skating) Đàn trải các hoạt động trong suốt tuần và thực hiện chúng ít nhất 10 phút mỗi lần tập.



## 3 Luyện sức mạnh cho cơ bắp và xương chắc khỏe

Tập các động tác luyện sức mạnh hai lần một tuần. Những hoạt động tạo sức mạnh gồm nâng tạ, hít đất, nâng người ngồi dậy, vận động tay với băng kéo dẫn, hay làm vườn cường độ nặng.

## 4 Định hướng năng động trong suốt ngày

Mỗi một hoạt động dù nhỏ đều có tác dụng, và có làm một ít vẫn tốt hơn không làm. Đi thang bộ thay vì thang máy, đi bộ 10 phút trong giờ nghỉ trưa của bạn, hoặc đạp xe xa và đi bộ đến nơi làm việc.

## 5 Hãy năng động theo cách của bạn.

Tập kết hợp một cách linh động. Có vô vàn cách để trở nên năng động. Đó là đi bộ, đạp xe, tập võ, làm vườn, chơi banh. Thử nhiều hoạt động khác nhau để tìm ra cái bạn thích nhất và để tạo sự phong phú.

## 6 Tạo không khí thân thiện

Các hoạt động thực hiện cùng gia đình hay bạn bè sẽ lôi cuốn hơn làm một mình. Hãy tham gia nhóm đi bộ, lớp luyện sức khỏe ở phòng tập, hoặc chơi ngoài trời với trẻ. Xây dựng một hệ thống trợ giúp: bạn bè sẽ khuyến khích bạn duy trì sự năng động.



## 7 Lập mục tiêu và theo dõi sự tiến bộ

Lên kế hoạch sớm cho các hoạt động của bạn và ghi chú lại. Đó là cách rất tốt để đạt được mục tiêu. Theo dõi các hoạt động với Physical Activity Tracker ở SuperTracker.\* Dùng chức năng My Journal để lưu trữ hoạt động đã tham gia, từ đó bạn sẽ lập được một kế hoạch phù hợp cho mình.

## 8 Tăng thêm thời gian hoạt động

Khi bạn đã quen với sự vận động thường xuyên, cố gắng tăng thêm thời gian hoạt động trong tuần. Dành càng nhiều thời gian để vận động, bạn càng nhận được nhiều lợi ích cho sức khỏe.

## 9 Tăng cường nỗ lực

Thêm các hoạt động có cường độ mạnh khi bạn đã vận động ở mức trung bình sau một thời gian. Để làm điều này, chuyển từ đi bộ nhanh qua chạy bộ, bơi hay đạp xe nhanh hơn, đá banh, và tập thể dục theo nhạc.



## 10 Hãy vui lên!

Đừng xem hoạt động thể chất là một công việc nhàm chán. Nó giúp bạn cảm nhận tốt hơn về chính mình và về cách sống của bạn. Chọn các hoạt động mà bạn thích thú và phù hợp với cuộc sống của bạn.

\*Tìm mục SuperTracker ở <https://www.supertracker.usda.gov>.

Vào [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) để có thêm thông tin.