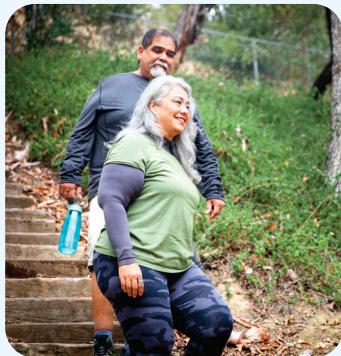


Lời khuyên để Tăng số Bước đi bộ của Quý vị



Đi bộ là một cách tuyệt vời để tích cực vận động và giúp cải thiện hoặc duy trì một lối sống lành mạnh. Dưới đây là một số ích lợi của việc tích cực vận động:



Những ích lợi ngắn hạn thông thường

- Tăng cường năng lượng cho cơ thể
- Tâm trạng tốt hơn
- Ngủ ngon hơn



Những ích lợi dài hạn thông thường

- Giảm đau khớp
- Giảm nguy cơ mắc bệnh tim và huyết áp cao
- Giảm cân và kiểm soát cân nặng

Hãy đặt mục tiêu đi bộ ít nhất từ 5,000 đến 8,000 bước mỗi ngày. Tìm hiểu xem quý vị hiện đang đi bộ được bao nhiêu bước trong một ngày để giúp quý vị lập mục tiêu và đạt được số bước đi bộ mà quý vị muốn thực hiện mỗi ngày. Một cách hay để giúp quý vị đạt được mục tiêu là thực hiện thêm một số lượng nhỏ các bước đi bộ mỗi tuần. Điều này có thể giúp quý vị tận hưởng việc đi bộ và khỏe mạnh hơn.

Lời khuyên để Tăng số Bước đi bộ của Quý vị

Mỗi bước đi bộ đều quan trọng! Hãy thử những lời khuyên sau đây để tăng số bước đi bộ của quý vị:

Ở Nhà	Tại Nơi Làm Việc	Khi Ra Ngoài
Bước đều hoặc nhảy tại chỗ trong khi xem TV	Đi cầu thang bộ khi có thể	Đậu xe xa hơn
Đi dạo sau khi thức dậy nếu có thể	Cứ 30 phút lại đứng dậy vận động một lần	Trả lại xe đẩy hàng cho cửa hàng
Đi thêm nhiều chuyến để lấy hàng tạp hóa ra khỏi xe	Đi bộ trong giờ nghỉ giải lao	Đi con đường dài hơn để đến tòa nhà

Nếu quý vị gặp khó khăn khi đi bộ hoặc không thể đi bộ, xin trao đổi với bác sĩ về những cách khác để giúp quý vị tích cực vận động.



Nếu quý vị có bất cứ thắc mắc nào về nội dung này, xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health ở các số điện thoại miễn phí bên dưới. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị. Xin vào trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org/healthandwellness hoặc quét mã QR để xem các video về sức khỏe. Medi-Cal: 1-888-587-8088 (TTY 711), thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5:30 chiều. OneCare (HMO D-SNP), Chương trình Medicare Medi-Cal: 1-877-412-2734 (TTY 711), 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.