



Eat right. Be active. Get healthy.

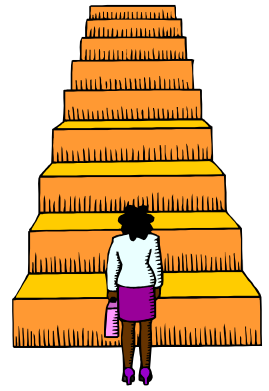
តោះយើង! យក 5210 ទៅសាលា

# ដាក់សកម្មភាពលំហាត់ប្រាណទៅក្នុងកាលវិភាគប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក



ជំរុញឲ្យមានទំលាប់ “1 ម៉ោង” សំរាប់ហាត់ប្រាណ – គឺថា កុមារ និងមនុស្សពេញវ័យ គួរតែសកម្មឲ្យបានយ៉ាងតិចមួយម៉ោង រាល់ថ្ងៃ

- បើអាច, ចូរដើរ ឬជិះកង់ទៅទីដៅរបស់អ្នក ជាជាងបើកឡាន
- សូមប្រើជណ្តើរ ពេលដែលអាច
- ចតឡាននៅចុងចំណត



- ជំរុញឲ្យកូនលេងមុន ឬក្រោយពេលបាយ
- លេងជាមួយកូន
- ធ្វើឲ្យគ្រួសារទាំងមូលចូលរួមក្នុងសកម្មភាពមួយ

- លេងនៅខាងក្រៅជាមួយសត្វរបស់អ្នក
- យកសត្វអ្នកទៅដើរឲ្យបានឆ្ងាយៗ



- បន្ថែមសកម្មភាពលំហាត់ប្រាណតិចៗ ទៅក្នុងថ្ងៃរបស់អ្នក ដើម្បីឲ្យខ្លួនអ្នកបានទទួលរយៈពេលមួយម៉ោងក្នុងការ ធ្វើសកម្មភាពលំហាត់ប្រាណ



### គន្លឹះធ្វើឲ្យងាយស្រួល:

1. ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរបន្តិចម្តងៗ ដើម្បីបង្កើនកំរិតសកម្មភាពលំហាត់ប្រាណរបស់អ្នក
2. បញ្ចូលសកម្មភាពលំហាត់ប្រាណទៅក្នុងទំលាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក
3. សាកល្បងតាមដានសកម្មភាពលំហាត់ប្រាណរបស់អ្នក ដោយប្រើនាឡិកាវាស់ចំងាយ
4. ធ្វើឲ្យសកម្មភាពលំហាត់ប្រាណសប្បាយ!!!

ព័ត៌មានបន្ថែម សូមបើកមើល [www.lets-go.org](http://www.lets-go.org)

