



Eat right. Be active. Get healthy.

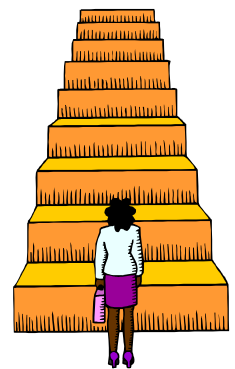
NÀO CHÚNG TA HÃY CÙNG 5210 TỚI TRƯỜNG!

Đặt Sờ Vận Động Thân Thể Vào Thời Khóa biểu Học Ngày Của Quý Vị



Khuyến khích thói quen “1 giờ” vận động thân thể - nghĩa là, mỗi ngày trẻ em và người lớn nên vận động thân thể ít nhất là một giờ đồng hồ

- Nếu có thể, quý vị nên đi bộ hoặc đi xe đạp tới nơi mà mình muốn đến hơn là lái xe hơi.
- Hãy dùng cầu thang nữa lên laàn khi nào có thể
- Hãy đậu xe mình ở cuối choã của bãi đậu xe



- Khuyến khích sờ chơi ñũa trước hay sau giờ ăn.
- Chơi ñũa với con mình.
- Loài cuoán cả gia đình tham gia vào một hoạt động

- Hãy vui chơi ở ngoài trời với con thú cưng của quý vị.
- Hãy dẫn con thú cưng của quý vị đi tản bộ một đoạn đường dài



- Hãy thêm thêm các nỗ lực nhỏ vào sờ vận động thân thể trong ngày làm việc của quý vị để ñũa cho quý vị và ñũa mồi vaãn ñoảng suốt một ñoảng ñoảng ñoảng.



Những meõ vaết tạo sự dễ dàng hơn cho quý vị:

1. Hãy thay đổi dần dần nhằm tăng mức độ vận động thân thể của quý vị
2. Kết hợp chặt chẽ sự vận động thân thể vào công việc thường làm hằng ngày của quý vị
3. Hãy theo dõi mức độ vận động thân thể của quý vị bằng cách sử dụng maùy đo bước
4. Hãy giõõ cho việc vận động thân thể là ñũa thu vò!!!

Để biết thêm chi tiết, xin xem trang web tại www.lets-go.org



Quan điểm của Let's Go không nhất thiết phải cùng quan điểm với các Trường Công Lập Portland.

Fit Physical Activity into Your Schedule Everyday
Vietnamese