ĂN UỐNG LÀNH MẠNH VÀ TÍCH CỰC VẬN ĐỘNG

CHÚNG TÔI MUỐN GIÚP QUÝ VỊ SỐNG KHỎE MẠNH

ALAMEDA Alliance FOR HEALTH

Kính gửi Hội Viên,

Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị khỏe mạnh và năng động. Với tư cách là đối tác chăm sóc sức khỏe của quý vị, chúng tôi đã biên soạn cuốn cẩm nang hỗ trợ chăm sóc sức khỏe này. Chúng tôi hy vọng cuốn cẩm nang này sẽ giúp quý vị bắt đầu và duy trì những thói quen sống lành mạnh.

Chúc Quý Vị Sức Khỏe Dồi Dào,
Ban Chương Trình Y Tế Alliance

NỘI DUNG

Ăn Uống Lành Mạnh	**3**
Tích Cực Vận Động	7
Các Cách Vận Động	11
Bắt Đầu Chương Trình Đi Bộ	12
Giữ Cân Nặng Hợp Lý	**15**
Đạt Được Mục Tiêu của Quý Vị	**16**
Sổ Theo Dõi Thực Phẩm	18
Sổ Theo Dõi Tập Thể Dục	21
Nguồn Sống Lành Mạnh	**25**

TRONG CUỐN CẨM NANG CHĂM SÓC NÀY...

Quý vị sẽ tìm hiểu về ý nghĩa của việc ăn uống lành mạnh và tích cực vận động, lý do quý vị nên quan tâm và cách thức bắt đầu. Quý vị có thể biết quý vị có thể thực hiện những thay đổi nào trong cuộc sống của mình và đặt mục tiêu để biến chúng thành hiện thực.

Hãy biến những thói quen lành mạnh trở thành một phần trong lối sống của quý vị để quý vị có thể cảm thấy tốt hơn và khỏe mạnh hơn mỗi ngày. Hãy làm theo những lời khuyên trong cuốn sách hướng dẫn chăm sóc này để quý vị khỏe mạnh hơn!

Vui lòng trao đổi với bác sĩ hoặc y tá nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc hay mối quan ngại nào.

Đọc câu chuyện về Susan để xem cô ấy cố gắng như thế nào để tạo ra những thay đổi lành mạnh:

Susan đã cố gắng thực hiện những thay đổi lành mạnh bằng cách chạy bộ đây đó và làm sinh tố một vài lần, nhưng dường như không có gì kết quả. Điều cuối cùng đã giúp ích cho cô ấy là thực hiện từng bước và thiết lập mục tiêu. Đầu tiên, cô ấy đặt mục tiêu thêm rau củ hoặc trái cây vào bữa trưa của mình. Tuần tiếp theo, cô ấy bắt đầu đi bộ sau bữa tối với các con ít nhất 15 phút mỗi ngày. Sau đó, cô ấy quyết định chỉ uống nước và sữa vào các ngày trong tuần và thỉnh thoảng uống soda hoặc nước trái cây vào cuối tuần. Không lâu sau, Susan nhận thấy rằng cô ấy có thể mặc lại một số bộ quần áo cũ và thậm chí có nhiều năng lượng hơn trong suốt cả ngày.

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Ăn uống lành mạnh sẽ nuôi dưỡng cơ thể và cung cấp năng lượng cho quý vị.

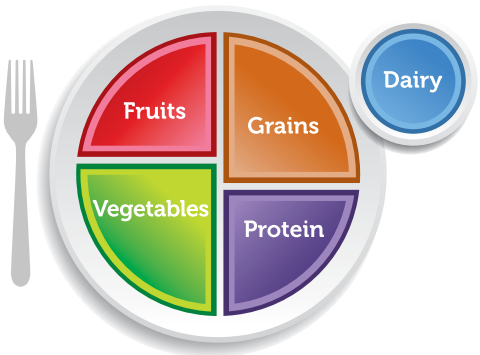
Ăn uống lành mạnh có nghĩa là:

- Xây dựng bữa ăn cân bằng
- Chọn những lựa chọn lành mạnh
- Ăn đúng số lượng calo cho quý vị

Ăn uống hợp lý cũng có thể ngăn ngừa và kiểm soát các vấn đề sức khỏe như bệnh tiểu đường và bệnh tim. Những món ăn quý vị thích cũng như văn hóa và truyền thống của quý vị định hình nên thói quen ăn uống lành mạnh đối với quý vị.

XÂY DỰNG BỮA ĂN CÂN BẰNG

Chọn trái cây, rau củ, ngũ cốc, sản phẩm từ sữa và thực phẩm chứa protein. MyPlate hướng dẫn quý vị cách thức cân bằng những nhóm thực phẩm này để xây dựng bữa ăn lành mạnh. Số lượng được liệt kê dưới đây cho thấy một cốc hoặc một ounce nhóm thực phẩm. Tìm hiểu mục tiêu nhóm thực phẩm của quý vị tại **www.choosemyplate.gov/myplateplan**.



✓ Chuẩn bị một nửa đĩa là **trái cây và rau củ**.

1 khẩu phần trái cây gồm:

- 1 loại trái cây tươi nhỏ
- 1 cốc trái cây đông lạnh hoặc đóng hộp (không thêm đường)
- 1/2 cốc trái cây khô

1 khẩu phần rau củ gồm:

- 1 cốc rau củ nấu chín hay sống
- 2 cốc rau xanh tươi
- 1 cốc nước ép rau củ 100%

✓ Hãy để một nửa lượng ngũ cốc quý vị ăn là **ngũ cốc nguyên hạt.**

1 khẩu phần ngũ cốc gồm:

- 1 lát bánh mì nguyên cám hoặc bánh tortilla sáu inch
- 1/2 cốc ngũ cốc nấu chính, mì ống nguyên cám, lúa mạch, lúa mì, gạo lứt hoặc hạt diêm mạch
- 1 cốc ngũ cốc ăn sáng khô làm từ lúa mì nguyên hạt
- 1/2 bánh nướng xốp kiểu Anh hoặc bánh mì pita
- 1 bánh mì tròn nhỏ hai inch hoặc 1/4 bánh mì tròn lớn
- 5 bánh quy làm từ bột mì nguyên cám
- 1 bánh chapati hoặc roti sáu inch

✓ Thay đổi **các loại protein từ thịt nạc.**

1 khẩu phần protein gồm:

- 1/4 cốc các loại hạt đậu, đậu lăng, đậu phụ hoặc đậu Hà Lan tách vỏ
- 1 muỗng súp bơ đậu phộng
- 1/2 ounce các loại quả hạch hoặc hạt
- 1 ounce thịt nạc nấu chín, gia cầm (bỏ da), hoặc cá
- 1 quả trứng hoặc 1 và 1/2 lòng trắng trứng (hoặc 3 thìa sản phẩm lòng trắng trứng dạng lỏng)

✓ Hấp thụ canxi từ **sản phẩm từ sữa** và các thực phẩm không phải từ sữa khác như rau xanh, cá đóng hộp, đậu và đậu phụ.

1 khẩu phần thực phẩm từ sữa gồm:

- 1 cốc sữa 1% hoặc sữa không béo
- 1 cốc sữa đậu nành giàu canxi
- 8 ounce sữa chua ít béo hay không béo
- 1 1/2 ounce phô mai ít béo hay không béo

CHỌN NHỮNG LỰA CHỌN LÀNH MẠNH

Uống và ăn ít natri, chất béo bão hòa và đường bổ sung.

- Đọc nhãn thực phẩm và chọn những món có số lượng ít.
- Hãy dùng đồ nướng, thịt nướng, nướng bằng lò hoặc hấp thay vì dùng đồ chiên xào.
- Dùng các loại dầu lành mạnh để nấu ăn như dầu oliu, dầu thực vật hoặc dầu canola. Giới hạn dùng bơ, dầu đậu phộng, mỡ heo và dầu cọ.
- Dùng các loại gia vị hay rau thơm để tạo mùi vị cho thức ăn mà không cần bỏ thêm muối.
- Chọn nước, trà không đường hay loại sữa 1% chất béo hoặc sữa không chất béo thay cho các loại thức uống ngọt.

ĂN ĐÚNG SỐ LƯỢNG CALO CHO QUÝ VỊ

Quý vị cần năng lượng để cung cấp năng lượng cho cơ thể. Năng lượng mà quý vị nhận được từ thức ăn và đồ uống được đo theo đơn vị calo. Việc hấp thụ nhiều calo hơn mức cơ thể sử dụng có thể gây tăng cân.

- Lập kế hoạch trước các bữa ăn và bữa ăn nhẹ.
- Ăn chậm để biết khi nào quý vị đã ăn no.
- Tập trung vào thức ăn của quý vị thay vì vừa ăn vừa làm việc khác hoặc xem TV.
- Thưởng thức đồ ăn, nhưng ăn khẩu phần nhỏ hơn trên đĩa hay tô nhỏ hơn.
- Khi ra ngoài ăn, chọn món ít calo hơn.
- Tìm ra nhu cầu calo hàng ngày của quý vị tại **www.choosemyplate.gov/myplateplan**.

NGUỒN THÔNG TIN

Tìm hiểu thêm về ăn uống lành mạnh và nhận công thức nấu ăn tại:

- **cachampionsforchange.cdph.ca.gov**
- **eatfresh.org**
- **healthyeating.nhlbi.nih.gov**

TÍCH CỰC VẬN ĐỘNG

Tập thể dục giúp quý vị khỏe hơn và đốt cháy calo. Việc vận động giúp cải thiện cả sức khỏe tâm thần và thể chất.

Tập thể dục sẽ giúp:

- Có thăng bằng tốt, làm rắn chắt cơ bắp và vận động khớp xương.
- Cho tim và phổi của quý vị làm việc tốt thêm.
- Duy trì trọng lượng khỏe mạnh hoặc giảm cân.
- Giảm nguy cơ bị bệnh tim, huyết áp cao, chứng loãng xương (yếu xương) và bệnh tiểu đường.
- Giảm căng thẳng và cải tiến tâm trạng của quý vị.

Mục tiêu là tập thể dục hầu hết các ngày trong tuần. Đặt mục tiêu hoạt động tổng cộng 30 đến 60 phút mỗi ngày. Tốt nhất quý vị nên trải đều thời gian trong tuần. Quý vị không nhất thiết phải hoạt động trong 30 phút cùng một lúc mỗi ngày. Mười phút một lần là được.

Để tránh bị chấn thương, hãy tăng dần số ngày và thời gian tập thể dục.

CÁCH BẮT ĐẦU:

- Chọn bài tập thể dục mà quý vị thích để thực hiện.
- Cố gắng biến đổi kiểu thể dục mà quý vị thực hiện để tăng lợi ích cho sức khỏe và tránh buồn chán và bị thương.
- Đi giày và mặc quần áo thoải mái.

Hãy nói chuyện với bác sĩ để biết phải tập kiểu nào và bao nhiêu lần nếu quý vị:

- Không có vận động
- Gặp vấn đề sức khỏe
- Đang mang thai

CÁC KIỂU TẬP THỂ DỤC:

Tập luyện ưa khí khiến tim đập nhanh hơn và nhịp thở của quý vị có thể gấp hơn bình thường. Quý vị có thể đi bộ, chạy bộ, đạp xe, bơi, chơi tennis hoặc khiêu vũ.

Đặt mục tiêu:

- 150 phút mỗi tuần *hoạt động vừa phải* chẳng hạn như đi bộ nhanh, khi đó quý vị vẫn có thể nói chuyện;
- 75 phút mỗi tuần hoạt động *mạnh* chẳng hạn như chạy bộ, khi đó quý vị sẽ không thể nói nhiều mà không bị hụt hơi;
- Hoặc kết hợp cả hai.

Bài tập rèn luyện sức bền tăng cường cơ bắp và xây dựng xương chắc khỏe. Bài tập này bao gồm sử dụng tạ, dây tập thể dục hoặc chống đẩy và đứng lên ngồi xuống. Hãy báo cho bác sĩ biết trước khi bắt đầu tập thể lực nếu quý vị bị huyết áp cao hoặc có những vấn đề khác về sức khỏe. Thực hiện các hoạt động rèn luyện sức mạnh liên quan đến tất cả các nhóm cơ chính như chân, tay và cơ bụng từ hai (2) ngày một tuần trở lên.

Tập uốn dẻo, còn gọi là giãn gân cốt, tăng chiều dài của cơ bắp để thêm thăng bằng và sức khỏe cho khớp xương. Chẳng hạn như yoga, thái cực quyền và kéo giãn trước và sau khi tập thể dục.

Hoạt động cân bằng rất quan trọng đối với người lớn tuổi. Hãy thử đứng bằng một chân, sau đó đổi sang chân kia. Đứng dậy khỏi ghế mà không cần dùng tay hoặc cánh tay. Thỉnh thoảng đi bộ bằng gót chân. Khi quý vị đi bộ, đặt gót chân của một bàn chân ngay trước các ngón chân của bàn chân còn lại. Gót chân và ngón chân của quý vị phải chạm hoặc gần như chạm vào nhau.

CÁC MẸO GIÚP QUÝ VỊ HOẠT ĐỘNG TÍCH CỰC HƠN:

- **Tránh không hoạt động.** Vận động nhiều ít cũng tốt hơn là không vận động. Chọn bất cứ bài tập gì giúp quý vị di chuyển.
- **Bắt đầu và kết thúc buổi tập với năm (5) phút tập nhẹ hoặc giãn gân cốt.** Ví dụ như đi bộ năm (5) phút trước và sau khi chạy bộ. Việc này sẽ ngăn ngừa bị thương.
- **Uống nhiều nước** trước, trong và sau khi tập thể dục.
- **Tập thể dục với nhịp độ thoải mái.** Hãy lắng nghe cơ thể của quý vị.

  Quý vị đang tập luyện quá sức nếu quý vị:

  - Bị đau ở khớp xương, bàn chân, cổ chân hoặc chân
  - Gặp các vấn đề về hô hấp
  - Cảm thấy bủn rủn, muốn xỉu hoặc chóng mặt trong và sau khi tập luyện
- **Tìm bạn tập thể dục** hoặc ai đó thích cùng một hoạt động.
- **Lập kế hoạch.** Đặt mục tiêu và chọn những gì quý vị muốn làm. Quý vị có thể lập kế hoạch trực tuyến tại **health.gov/moveyourway/activity-planner**.

CÁC CÁCH VẬN ĐỘNG

Vận động tại nhà

- Làm việc nhà
- Làm việc ở sân vườn hoặc làm vườn
- Theo dõi video bài tập thể dục trực tuyến
- Đi lên và xuống cầu thang

Đi ra ngoài

- Đi bộ, chạy bộ hoặc chạy
- Chơi bóng đá hoặc bóng rổ
- Đạp xe đạp
- Đi chơi công viên

Kết hợp các hoạt động

- Khiêu vũ
- Nhảy lên nhảy xuống và đứng lên ngồi xuống
- Tập yoga hoặc thái cực quyền
- Thử các bài tập trên ghế
- Sử dụng tạ

Để biết thêm ý tưởng, vui lòng truy cập **health.gov/moveyourway**

BẮT ĐẦU CHƯƠNG TRÌNH ĐI BỘ

Quý vị đã nghĩ đến việc thêm nhiều hoạt động thể chất vào cuộc sống của mình chưa? Bắt đầu chương trình đi bộ có thể là một cách tuyệt vời để vận động tích cực hơn. Sau đây là hướng dẫn bắt đầu.

Lập kế hoạch

Những câu hỏi này có thể giúp quý vị bắt đầu:

- Quý vị sẽ đi bộ ở đâu?
- Quý vị sẽ đi bộ bao lâu một lần?
- Ai sẽ đi cùng quý vị?
- Quý vị sẽ đi bộ bao xa hoặc trong bao lâu?

Làm cho việc đi bộ trở nên thú vị bằng cách đến những nơi quý vị thích, như công viên hoặc trung tâm mua sắm. Đưa theo một người bạn hoặc một thành viên trong gia đình để trò chuyện hoặc nghe nhạc khi quý vị đi bộ. Điều chỉnh âm lượng nhỏ để quý vị có thể nghe thấy tiếng ồn xung quanh mình.

Luôn chú ý giữ an toàn khi quý vị lên kế hoạch quý vị sẽ đi bộ khi nào và ở đâu.

- Đi bộ với những người khác khi có thể, và mang theo điện thoại và giấy tờ tùy thân.
- Hãy cho gia đình và bạn bè biết thời gian và thói quen đi bộ của quý vị.
- Nếu bên ngoài trời tối, hãy mặc áo phản quang hoặc quần áo sáng màu.
- Mang theo đèn pin.
- Cẩn thận quan sát xung quanh quý vị.

Chuẩn bị tinh thần sẵn sàng

Hãy chắc chắn rằng quý vị có bất cứ thứ gì khi cần.

Dưới đây là một số ví dụ:

- Chai nước
- Giày có hỗ trợ xương vòm thích hợp, gót chân chắc chắn và đế dày mềm
- Quần áo giúp quý vị luôn khô ráo và thoải mái
- Mũ hoặc kính che nắng, kem chống nắng và kính râm
- Mũ và khăn để che đầu và tai khi bên ngoài trời lạnh

Lên đường

Chia chuyến đi của quý vị thành ba phần:

1. Làm ấm cơ thể bằng cách đi bộ chậm trong khoảng năm (5) phút.
2. Tăng tốc độ của quý vị thành đi bộ nhanh. Điều này có nghĩa là quý vị phải đi bộ đủ nhanh để tăng nhịp tim trong khi vẫn có thể nói và thở dễ dàng.
3. Hạ nhiệt bằng cách giảm tốc độ trong khoảng năm (5) phút.

Tăng thêm

Khi việc đi bộ trở nên dễ dàng hơn, hãy đi nhanh hơn và đi xa hơn. Quý vị càng đi bộ nhiều, quý vị càng có nhiều lợi ích cho sức khỏe!

Hãy thử tăng thêm năm (5) phút vào phần đi bộ nhanh hai (2) tuần một lần hoặc lâu hơn cho đến khi quý vị đạt được mục tiêu của mình. Nếu quý vị đi bộ ít hơn ba (3) lần mỗi tuần, hãy nghỉ ngơi trên hai (2) tuần trước khi đi bộ nhiều hơn.

Khi xuất hiện rào cản, như yêu cầu về thời gian hoặc thời tiết xấu, hãy nghĩ cách vượt qua rào cản, chẳng hạn như đi bộ bên trong trung tâm mua sắm.

Nếu quý vị gặp khó khăn, hãy bắt đầu lại ngay khi có thể. Theo thời gian, đi bộ sẽ trở thành một phần trong thói quen hàng ngày của quý vị và có thể giúp quý vị thử các loại hoạt động thể chất khác dễ dàng hơn.

Tài liệu này được phỏng theo “Walking…A Step in the Right Direction” (Đi Bộ...Bước Đi Đúng Hướng) của Mạng Thông Tin Kiểm Soát Cân Nặng, Viện Y Tế Quốc Gia.

GIỮ CÂN NẶNG HỢP LÝ

Giữ cân nặng hợp lý có thể giúp quý vị cảm thấy tốt hơn và giảm nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe. Quý vị sẽ có nhiều năng lượng cho những điều quý vị yêu thích trong cuộc sống.

Để đạt được và giữ cân nặng hợp lý cần thay đổi lối sống — ăn uống lành mạnh cân bằng với hoạt động thể chất thường xuyên. Các chế độ ăn hứa hẹn mang lại kết quả nhanh có thể không phải là chế độ ăn lành mạnh và có thể không giúp quý vị duy trì cân nặng hợp lý về lâu dài.

Quý vị đã có một mục tiêu để giảm cân chưa? Chúng tôi tin rằng quý vị có thể! Làm việc với bác sĩ của quý vị để tìm ra trọng lượng tốt nhất và thực hiện một mục tiêu giảm cân. Giảm cân an toàn là giảm từ 1/2 pound đến hai (2) pound mỗi tuần. Thường cách tốt nhất là giảm cân từng chút một.

ĐẠT ĐƯỢC MỤC TIÊU CỦA QUÝ VỊ

Quý vị có muốn tạo những thói quen mới để sống khỏe mạnh không? Quý vị có thể bắt đầu bằng cách đặt mục tiêu.

BẮT ĐẦU VỚI CÁC MỤC TIÊU

Đặt mục tiêu cho những thay đổi nhỏ liên quan đến việc ăn uống lành mạnh và tích cực vận động mà quý vị có thể duy trì lâu dài. Thực hiện một hoặc hai thay đổi cùng một lúc và bắt đầu với một cái gì đó đơn giản.

Viết ra **hành động** mà quý vị sẽ thực hiện và **tần suất** quý vị sẽ thực hiện.

Ví dụ

"Tôi sẽ uống sữa ít béo với ngũ cốc của tôi mỗi ngày trong tuần này."

"Tôi sẽ đi lên cầu thang đến văn phòng của mình ít nhất một lần mỗi ngày khi tôi đến chỗ làm."

"Tôi sẽ hạn chế các bữa ăn nhanh xuống còn hai lần một tuần."

ĐẠT ĐƯỢC MỤC TIÊU CỦA QUÝ VỊ

- Hãy kiên nhẫn với chính mình.
- Yêu cầu giúp đỡ từ gia đình và bạn bè.
- Có thể hữu ích khi ghi chép sổ theo dõi thực phẩm và sổ theo dõi tập thể dục mà quý vị có thể thấy trong trường hợp có thể thực hiện các thay đổi và theo dõi tiến trình của quý vị.
- Quý vị có thể cần phải viết ra các mục tiêu của mình. Đặt mục tiêu mới khi quý vị cảm thấy sẵn sàng.
- Tự thưởng cho bản thân khi đạt được mục tiêu! Tự thưởng cho mình những phần thưởng không phải thức ăn như dành thời gian làm điều gì đó mà quý vị yêu thích.

SỔ THEO DÕI THỰC PHẨM

Viết ra những gì quý vị ăn vào sổ theo dõi thực phẩm có thể là một bước đầu tiên tuyệt vời để bắt đầu thiết lập mục tiêu. Quý vị sẽ có thể thấy những thói quen quý vị hiện có. Sau đó, quý vị có thể lập mục tiêu để bắt đầu thói quen ăn uống lành mạnh. Khi quý vị hoàn thành sổ theo dõi thực phẩm một lần nữa, quý vị có thể thấy sự thay đổi!

Trên trang tiếp theo là một ví dụ về sổ ghi chép thực phẩm mà quý vị có thể **tải xuống và in ra** từ Thư Viện Sống Khỏe trong mục "Ăn Uống Lành Mạnh, Tập Thể Dục Thường Xuyên và Cân Nặng Hợp Lý" tại **www.alamedaalliance.org/live-healthy-library**. Quý vị cũng có thể sử dụng nhật ký hoặc sổ kế hoạch của riêng mình để tạo một nhật ký hoặc sổ kế hoạch.

Vui lòng viết ra những thực phẩm mà quý vị **ăn và uống** mỗi ngày. Cho biết số lượng mỗi khẩu phần.

TÊN: _____

TUẦN: _____

	CHỦ NHẬT	THỨ HAI	THỨ BA
BỮA SÁNG			
BỮA ĂN NHẸ			
BỮA TRƯA			
BỮA ĂN NHẸ			
BỮA TỐI			
BỮA ĂN NHẸ			

	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY
BỮA SÁNG				
BỮA ĂN NHẸ				
BỮA TRƯA				
BỮA ĂN NHẸ				
BỮA TỐI				
BỮA ĂN NHẸ				

SỔ THEO DÕI TẬP THỂ DỤC

Quý vị có thể theo dõi bài tập của mình khi quý vị tăng dần số lượng và mức độ tập theo thời gian. Khi quý vị hoạt động nhiều hơn, quý vị có thể đặt mục tiêu cao hơn!

Biểu đồ đầu tiên dành cho các hoạt động tập luyện ưa khí khiến tim quý vị đập nhanh hơn và quý vị thở khó hơn. Với *nỗ lực vừa phải*, quý vị vẫn có thể nói chuyện. Với *nỗ lực mạnh*, quý vị không thể nói nhiều mà không thở ra được. Mục tiêu là hoạt động ít nhất hai (2) giờ 30 phút mỗi tuần ở cường độ vừa phải, một (1) giờ 15 phút mỗi tuần ở cường độ mạnh, hoặc kết hợp cả hai.

Đây là ví dụ về sổ ghi chép tập thể dục mà quý vị có thể **tải xuống và in ra** từ Thư Viện Sống Khỏe trong mục "Ăn Uống Lành Mạnh, Tập Thể Dục Thường Xuyên và Cân Nặng Hợp Lý" tại **www.alamedaalliance.org/live-healthy-library**. Quý vị cũng có thể sử dụng nhật ký hoặc công cụ lập kế hoạch của riêng mình để tạo hoặc lập kế hoạch trực tuyến tại **health.gov/moveyourway/activity-planner**.

SỔ THEO DÕI TẬP THỂ DỤC MẪU

TẬP LUYỆN ƯA KHÍ

Mục tiêu cho các hoạt động tập luyện ưa khí với tổng số là ___2___ giờ và ___30___ phút tuần này.

		Thời điểm tôi thực hiện và thời lượng							
Những hoạt động mà tôi đã tập	**Kết quả**	**Thứ Hai**	**Thứ Ba**	**Thứ Tư**	**Thứ Năm**	**Thứ Sáu**	**Thứ Bảy**	**Chủ Nhật**	**Tổng Số Giờ hoặc Phút**
Đi bộ	Vừa phải		30 phút	30 phút		30 phút		30 phút	2 giờ
Đạp Xe Đạp Nhanh	Nhanh						30 phút		30 phút
								Tổng số giờ hoặc phút mà tôi đã thực hiện các hoạt động trong tuần này là:	2 giờ 30 phút

TĂNG CƯỜNG

Mục tiêu cho lớp tăng cường thể lực với tổng số là ___2___ ngày trong tuần này.

	Tôi đã tập vào ngày							
Những hoạt động mà tôi đã tập	**Thứ Hai**	**Thứ Ba**	**Thứ Tư**	**Thứ Năm**	**Thứ Sáu**	**Thứ Bảy**	**Chủ Nhật**	**Tổng Số Ngày**
Tập cơ bụng	Có							1 ngày
Tập Bằng Dây Kháng Lực				Có				1 ngày
							Tổng số ngày mà tôi đã thực hiện các hoạt động này trong tuần này là:	2 ngày

TẬP LUYỆN ƯA KHÍ

Mục tiêu cho các hoạt động tập luyện ưa khí với tổng số là _____ giờ và _____ phút tuần này.

		Thời điểm tôi thực hiện và thời lượng							
Những hoạt động mà tôi đã tập	**Kết quả**	**Thứ Hai**	**Thứ Ba**	**Thứ Tư**	**Thứ Năm**	**Thứ Sáu**	**Thứ Bảy**	**Chủ Nhật**	**Tổng Số Giờ hoặc Phút**
								Tổng số giờ hoặc phút mà tôi đã thực hiện các hoạt động trong tuần này là:	

TĂNG CƯỜNG

Mục tiêu cho lớp tăng cường thể lực với tổng số là _____ ngày trong tuần này.

	Tôi đã tập vào ngày							
Những hoạt động mà tôi đã tập	**Thứ Hai**	**Thứ Ba**	**Thứ Tư**	**Thứ Năm**	**Thứ Sáu**	**Thứ Bảy**	**Chủ Nhật**	**Tổng Số Ngày**
Tổng số ngày mà tôi đã thực hiện các hoạt động này trong tuần này là:								

NGUỒN SỐNG LÀNH MẠNH

THỰC PHẨM

Ngân Hàng Thực Phẩm Cộng Đồng Quận Alameda (Alameda County Community Food Bank)

Tìm cửa hàng tạp hóa, bữa ăn và trợ giúp đăng ký CalFresh (chương trình phúc lợi thực phẩm).
Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.800.870.3663** (cung cấp dịch vụ thông dịch viên) **www.FoodNow.net**

Cơ Quan Thông Tin Người Cao Niên Quận Alameda

Kết nối với các dịch vụ người cao niên cho thị trường nông sản, cửa hàng tạp hóa, điểm ăn uống theo nhóm và bữa ăn được giao.
agefriendly.acgov.org/get-help
Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.800.510.2020** (cung cấp dịch vụ thông dịch viên)

Chợ Nông Sản

Ghé thăm chợ nông sản tại địa phương của quý vị. Một số người chấp nhận CalFresh và WIC hoặc thậm chí sẽ kết nối phúc lợi CalFresh của quý vị để quý vị có thêm tiền để mua các sản phẩm tươi sống.
Tìm chợ tại **www.fmfinder.org**

Các Dịch Vụ dành cho Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em (Women, Infants & Children, WIC)

Nhận hỗ trợ mua hàng cho phụ nữ mang thai, phụ nữ mới sinh và trẻ sơ sinh và trẻ em dưới 5 tuổi.
Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.800.852.5770** (cung cấp dịch vụ thông dịch viên)
www.myfamily.wic.ca.gov

TẬP THỂ DỤC

Công Viên Khu Vực Bờ Đông

Đi bộ đường dài hoặc tham gia các hoạt động ngoài trời tại các công viên khu vực Bờ Đông.
www.ebparks.org

Thư Viện

Tìm các lớp thể dục và yoga tổ chức tại thư viện ở địa phương của quý vị.
www.aclibrary.org
www.oaklandlibrary.org

Trung Tâm Người Cao Niên

Nhiều trung tâm người cao niên tổ chức các lớp thể dục.
Để tìm trung tâm người cao niên tại địa phương của quý vị, vui lòng gọi tới Đường Dây Cung Cấp Thông Tin Người Cao Niên Quận Alameda.
Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.800.510.2020** (cung cấp dịch vụ thông dịch viên)

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH VÀ TÍCH CỰC VẬN ĐỘNG

nhật ký

Vui lòng sử dụng phần này để ghi chú về tiến trình của quý vị và bất kỳ câu hỏi nào mà quý vị muốn hỏi bác sĩ của mình.

GHI CHÚ

> *Thời gian luôn thích hợp để làm những điều đúng.*
>
> – Martin Luther King, Jr.

Quận Alameda, CA

GHI CHÚ

GHI CHÚ

GHI CHÚ

> *Một mình chúng ta chỉ có thể làm rất ít;*
> *cùng nhau chúng ta có thể làm rất nhiều.*
>
> – Helen Keller

Quận Alameda, CA

GHI CHÚ

GHI CHÚ

GHI CHÚ

GHI CHÚ

GHI CHÚ

GHI CHÚ

GHI CHÚ

GHI CHÚ

GHI CHÚ

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Quý vị có cần hỗ trợ thêm không? Vui lòng gọi tới Ban Chương Trình Y Tế Alliance
Thứ Hai – thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều
Số Điện Thoại: **1.510.747.4577** • Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.855.891.9169**
Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**
www.alamedaalliance.org

HE_CARE BOOK_EWBA 04/2025
HED REVIEW 02/2025