

Mẹo giúp bạn khỏe mạnh hơn

Cân nặng của bạn có khỏe không?

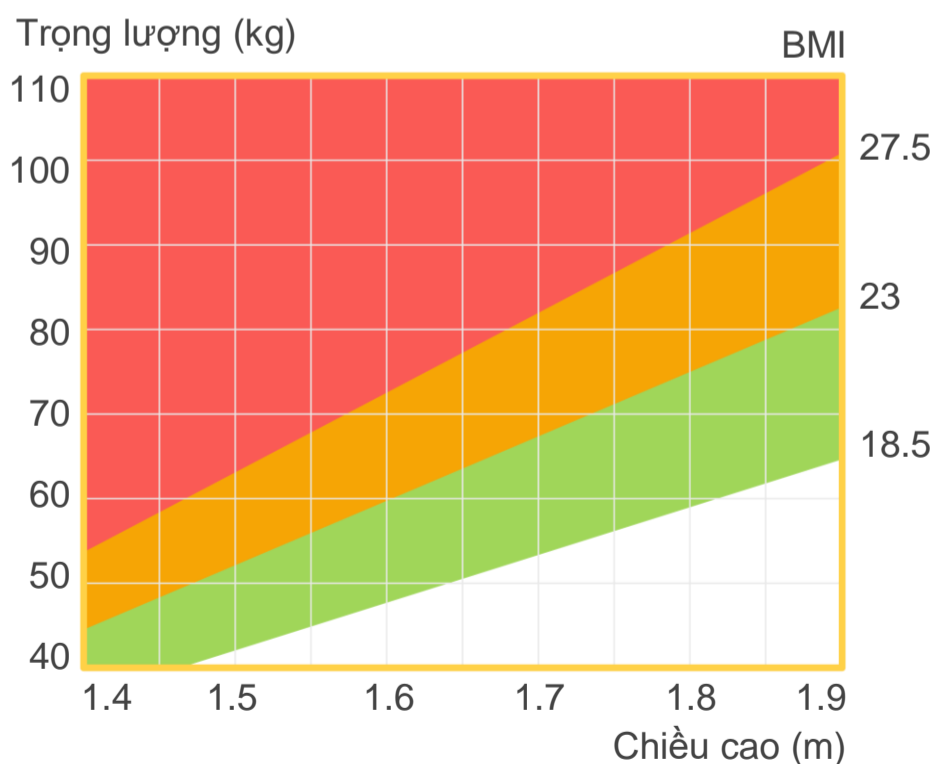
Tính chỉ số

$$\text{BMI của bạn} = \frac{\text{Cân nặng (kg)}}{\text{Chiều cao X Chiều cao (m)}}$$

Làm thế nào để đọc chỉ số BMI của bạn?

Phạm vi BMI

- 18,5 - 22,9 = Nguy cơ thấp
- 23 - 27,4 = Nguy cơ vừa phải
- 27,5 trở lên = Nguy cơ cao



Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

Thừa cân * dẫn đến các vấn đề sức khỏe bao gồm:

Huyết áp cao • Bệnh tiểu đường • Bệnh tim mạch vành • Một số bệnh ung thư • Rối loạn xương khớp

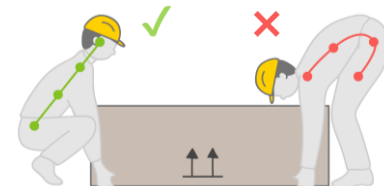
(* Chỉ số BMI ở vùng màu cam và màu đỏ)

Lý do bạn KHÔNG tập thể dục là gì?

- Lý do 1: Tôi quá mệt mỏi.**
Mẹo: Chia nhỏ bài tập thể dục của bạn thành 3 lần, mỗi lần 10 phút.
- Lý do 2: Tôi quá lười biếng.**
Mẹo: Nhờ bạn bè hoặc đồng nghiệp giúp bạn duy trì động lực.
- Lý do 3: Tôi quá bận rộn.**
Mẹo: Lên kế hoạch cho một hoạt động ngoài trời với bạn bè của bạn. Ví dụ: chơi bóng chày hoặc bóng đá với bạn bè của bạn

Cách bắt đầu tập thể dục:

- Tập thể dục 3 đến 4 lần một tuần.
- Tập trung vào các bài tập khác nhau để tăng cường các bộ phận khác nhau của cơ thể như cầu thang hoặc chạy bộ cho sức khỏe tim mạch.
- Từ từ tăng cường độ và thời gian hoạt động của bạn khi mức độ tập thể dục của bạn được cải thiện.
- Sau khi tập thể dục, làm mát bằng cách thực hiện các động tác kéo dài nhẹ nhàng.
- Khi nâng vật nặng, giữ lưng thẳng để tránh chấn thương lưng.



Hãy nhớ rằng, mọi nỗ lực đều có giá trị!

Nguồn:

- "Cân nặng khỏe mạnh là gì?" Healthhub. Tháng 3 năm 2022.
- "Làm thế nào để đứng dậy và đi". Healthhub. Tháng 12 năm 2021.