



EV XAWS XAIS (EXERCISE)

Vim li cas kuv yuav tsum tau ua ev xaws xais?

Tau pom tias qhov uas ua ev xaws xais no pab tau ntau yam xws li:

- Paub tswj kom koj tsis loj tsis me
- Kom thiaj tsis mob ib txhia khees xawj
- Pab ua kom cov ntshav siab thiab ntshav roj tsis txhob siab siab
- Thaum nqus ntshav ces qhov hemoglobin A1C yuav zoo dua
- Tsaug zog zoo dua
- Pab kom thiaj tsis nyuaj nyuaj siab; kom thiaj tsis xav ntau ntau thiab kom kaj siab dua

Tej yam twg xwb thiaj suav tias yog ua ev xaws xais?

Muaj ntau tsav ntau yam uas koj ua tau hauv vaj hauv tsev los sis tom hauj lwm uas suav tau tias yog ua ev xaws xais. Tseem ceeb tias koj xaiv tej yam uas koj nyiam ua, koj thiaj yuav ua tau li ntawd mus li.

- Mus taug kev
- Ua teb
- Xya tes xya taw thiab ua yoga
- Nqa kab

Ua tau tej yam twg ntxiv:

Ib hnuv no ua ub ua no kom ntau ntxiv raws li tej uas hais no.

- Thaum coj tsheb ces coj kom deb me ntsis kom thiaj taug ko taw deb me ntsis.
- Yuav tsum nce ntais nqeg ntais tsis txhob caij elevator lossis escalator ib zaug li.
- Thaum saib this vis es qhuaj ub qhauj no lawm, ces sawv ntsug thiab mus tom ub tom no
- Tu vaj tu tsev (ntxhua khaub ncaws, ntxuav tais diav, so ub so no, cheb tsev)

Kuv yuav tsum tau ua ev xaws xais npaum li cas?

Qhov uas koj yuav tau ua ev xaws xais no nyob ntawm seb koj lub hom phiaj yog li cas. Ua ntej koj yuav pib ib txoj kev ua ev xaws xais twg, koj yuav tsum nrog koj tus kws kho mob tham tso. Lub thawv hauv qab no yuav qhia ntxiv txog qhov no.

LUB HOM PHIAJ	YUAV EV XAWS XAIS NTEV NPAUM LI CAS RAU IB LUB LIM TIAM
Kom Saib Xyuas Yus Txoj Kev Noj Qab Haus Huv	150 feeb (los sis 30 feeb 5 zaug rau ib lub lim tiam) uas tsis sib tsis nyuaj
Pab Ua Kom Cov Ntshav Siab thiab Ntshav Roj Tsis Txhob Siab Siab	Ua ev xaws xais kom siv zog tsawm tsawv los yog sib zog heev 40 feeb li 3-4 zaus rau ib lub lim tiam

Yog tias xav paub ntxiv, ces mus rau ntawm lub American Heart Association lub vej xaij (heart.org)