



NOJ MOV THAUM TWG THIAB HEEV NPAUM LI CAS

Lub American Heart Association xav kom txhob txwm noj rau tib lub sij hawm uas npaj ua ntej. Txhob txwm noj, los sis muaj hom phiaj thaum noj, yog ib txoj kev los muab tej yam tsis ntau tsis tsawg raws li tej uas koj lub cev yuav tsum muaj thiab kom ua raws li koj tej hom phiaj kom noj qab haus huv. Thaum koj ua tib zoo saib seb thaum twg koj hnov koj lub cev tshaib plab lawm thiab zoo li cas no, koj thiaj yuav paub tias cov khoom noj twg thiaj pab koj muaj zog thiab ua rau koj tsau plab dua.

Paub ntxiv txog Txhob Txwm Noj Mov:

- **Ua tib zoo saib koj tus kheej seb koj zoo siab los npau taws thiab saib seb koj tshaib plab los tsis tshaib** thaum koj noj ib qho khoom txom ncauj, ib yam uas qab qab zib los sis noj tau ntau dhau lawm. Puas yog koj noj mov vim koj tsis muaj dab tsi ua es lam tau lam noj xwb, nyuaj nyuaj siab, npau taws los sis zoo siab dhau lawm xwb?
- **Kheev noj ntau zaus rau ib hnuv no.** Yog tias koj ua tib zoo npaj noj tsis ntau tsis tsawg rau ib hnuv no ces koj thiaj li tsis yuav ua ib zaug noj ces noj ntau ntau los sis noj ntau dhau li tsim nyog. Yog ua li no ces koj yuav muaj zog tas li thiab lub hlwb khiav zoo. Noj ib pluag mov txhua lub sij hawm 4-5 txoos teev thiab noj cov khoom txom ncauj ues zoo (muaj fiber-ntau) rau lub caij uas tsis tau noj mov.
 - Piv Xam Li No: 8 a.m. noj tshais, 10 a.m. noj me ntsis khoom txom ncauj, 12 p.m. noj su, 3 p.m. noj me ntsis khoom txom ncauj, 5 p.m. noj hmo, 7 p.m. noj me ntsis khoom txom ncauj.
- **Tsis txhob noj mov thaum ib tag hmo.** Thaum noj ntau ntau rau yav tsaus ntuj rau ib hnuv twg ces tau pom tias yuav nce phaus thiab lub plawv yuav dhia tsis zoo.
- **Npaj ua mov** uas muaj zaub, txiv hmab txiv ntoo, whole grains, cov nqaij ntshiv ntshiv thiab mis nyuj uas tsis tshua-roq.
- **Noj mov 2 txoos teev tom qab sawv.** Thaum noj tshais ces tau pom tias lub cev zom zaub mov zoo dua thiab kom thiaj tsis noj ntau ntau. Npaj tshais hmo ua ntej, xws li cov oat uas ua hmo ua ntej, kom thaum sawv ntxov ces koj cia li noj tau xwb!
- **Xaiv ntau hom zaub mov noj thiab khoom txom ncauj uas muaj ntau yam-nutrient nyob rau hauv.** Cov khom txom ncauj uas muaj fiber-ntau yuav ua kom koj tsau plab dua, xws li ib qho txiv hmab txiv ntoo nrog rau txiv qab rog butter, carrot thiab hummus, los sis paj kws tsis xyaw dab tsi kiag li (qhov no kuj yog whole grain).