

Các Gợi Ý để Tăng Số Bước Đi Bộ của Quý Vị

Mỗi bước đi đều quan trọng!

Đi bộ là một cách hay để giữ cho cơ thể của quý vị được cân đối. Đây có thể là một cách vui thú để quý vị và gia đình cải thiện hoặc giữ một cân nặng lành mạnh. Hãy đặt ra mục tiêu và tăng dần các bước đi. Nếu quý vị không năng động nhưng có thể, hãy đặt ra mục tiêu đi được 10,000 bước. Thêm 200–300 bước một ngày cho đến khi quý vị đạt đến mục tiêu của mình. Hãy thử các gợi ý sau để tăng số bước đi bộ của quý vị:

Ở Nhà:

- Đi bộ qua nhà hàng xóm hoặc bạn bè thay vì gọi điện thoại.
- Không dùng đồ điều khiển tivi từ xa và hãy ngồi dậy để chuyển đài tivi
- Đi qua đi lại khi tivi có chương trình quảng cáo.
- Dẫn chó của quý vị hoặc của hàng xóm đi dạo.
- Đi qua đi lại nhiều hơn một lần để chuyển hàng hóa mua ở chợ từ xe vào nhà.
- Hãy đi 5000 bước đi đầu tiên trước buổi trưa mỗi ngày.
- Đi bộ quanh khu nhà sau khi ăn tối.
- Đi bộ một vòng trước khi lấy thư.
- Rửa và đánh bóng (wax) xe của quý vị.
- Lau rửa cửa sổ.
- Cắt cỏ.



Khi Ở Ngoài Đường:

- Đậu xe xa chợ hoặc khi đi công việc lặt vặt.
- Mang trả lại xe đẩy cho cửa hàng sau khi đã để hết đồ lên xe.
- Không đi thang máy — hãy đi thang bộ.
- Bước đi trên thang cuốn — đừng chỉ đứng yên một chỗ.
- Mang theo giỏ đi chợ thay vì sử dụng xe đẩy.

Ở Chỗ Làm:

- Đi bộ trong giờ nghỉ giải lao.
- Đi đường dài hơn để vào văn phòng.
- Thực hiện các buổi “đi bộ” với các đồng nghiệp khác trong văn phòng.
- Sử dụng máy in hoặc nhà vệ sinh xa bàn làm việc của quý vị nhất.
- Đi đến bàn làm việc đồng nghiệp để thảo luận thay vì gửi email.
- Đậu xe xa hơn trong bãi đậu xe.
- Đứng dậy để đi lại một lần mỗi 30 phút.