

5 TIPS

to help you stay
motivated
to **exercise**



Being physically active is one of the most important things you can do each day to maintain and improve your health and keep doing things you enjoy as you age. Make exercise a priority with the following tips:

1 Find ways to fit exercise into your day.
You are more likely to get moving if exercise is a convenient part of your day.



4 If there's a break in your routine, get back on track.
Start slowly and gradually build back up to your previous level of activity. Ask your family and friends for support.



2 Do activities you enjoy to make it more fun.
Be creative and try something new!



5 Keep track of your progress.
Make an exercise plan and don't forget to reward yourself when you reach your goals.



3 Make it social.
Find a virtual "exercise buddy" to help keep you going and provide emotional support.



5 Bí quyết

Giúp quý vị có động lực tập thể dục



Năng động thể lực là một trong những điều quan trọng nhất có thể làm hàng ngày để duy trì, cải thiện sức khỏe và giúp quý vị có thể tiếp tục làm những công việc yêu thích khi lớn tuổi. Hãy đặt ưu tiên cho việc tập thể dục với các bí quyết sau đây:

1 Tìm cách sắp xếp lịch trình thể dục trong ngày. Quý vị có khuynh hướng di chuyển hoạt động nhiều hơn nếu như tập thể dục thường xuyên mỗi ngày.



2 Hãy làm những gì mình yêu thích. Thử những sáng kiến mới lạ.



3 Hãy kết bạn. Tìm một “người bạn thể thao” tri kỷ để động viên và ủng hộ tinh thần lẫn nhau.



4 Nếu có bị sự gián đoạn, cố gắng trở lại lịch trình tập thể dục. Bắt đầu lại từ từ cho đến khi trở lại mức bình thường như lúc trước. Hãy nhờ thân nhân & bạn bè giúp đỡ.



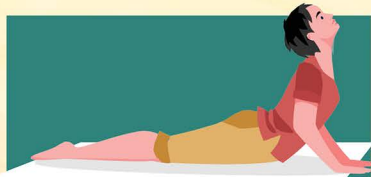
5 Theo dõi thành quả.

Đưa ra kế hoạch tập thể dục & nhớ đừng quên tự thưởng cho mình khi đạt được những mục tiêu hoạch định.



Bí quyết **Gia tăng** sức khỏe khi lớn tuổi

Quý vị có biết thay đổi thói quen giúp sống thọ & khỏe mạnh hơn? Hãy bắt đầu bằng những mẹo vặt sau đây:



Kiểm soát sự căng thẳng — tập luyện yoga hay viết nhật ký .



Học một điều gì mới – ghi danh đi học hay tham gia câu lạc bộ.



Di động — làm vườn, chạy xe đạp hay đi bộ.



Chọn những món ăn lành mạnh có nhiều chất dinh dưỡng.



Thăm bác sĩ thường xuyên.



Liên lạc với thân nhân & bạn bè.

Học thêm nhiều cách thức để giúp các vị cao niên có cuộc sống lành mạnh tại:
www.nia.nih.gov/healthy-aging.