

# 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.



# Five Myths About Aging

## Myth 1

### The older you get, the less sleep you need.

We might wish this were the case, but older adults still need 7 to 9 hours of sleep each night. Adequate sleep can help reduce your risk of falls, improve your overall mental well-being, and help reduce your risk for certain health conditions.



## Myth 2

### Depression is normal in older adults.

Although depression is a common mood disorder, it is not a normal part of aging. Talk with your doctor if you begin showing signs of depression, such as irritability or decreased energy.



## Myth 3

### Older adults can't learn new things.

Not true! Older adults can still learn new things, create new memories, and improve their performance on a variety of skills.



## Myth 4

### Memory problems always mean Alzheimer's disease.

Not all memory problems are a sign of Alzheimer's disease. Talk with your doctor to determine whether the memory changes you're noticing are normal or whether they may be a sign of something more serious.



## Myth 5

### Older adults do not need to exercise.

Older adults have a lot to gain by being active — and a lot to lose by sitting too much. Exercise and physical activity can help manage some chronic conditions, improve mental and physical health, and maintain independence as you age.



# Năm Hiểu Lầm Về Lão Hóa

1

## Càng lớn tuổi thì cần ngủ ít lại.

Chúng ta có thể hy vọng điều này là đúng, nhưng người lớn tuổi vẫn cần từ 7 tới 9 tiếng cho giấc ngủ mỗi đêm. Một giấc ngủ thỏa đáng có thể làm giảm rủi ro bị té, cải thiện sức khỏe tâm thần tổng quát, và giúp giảm nguy cơ của những chứng bệnh khác.



2

## Bệnh trầm cảm là điều bình thường đối với người lớn tuổi.

Mặc dù bệnh trầm cảm là một chứng bệnh rối loạn tính khí thông thường, nhưng bệnh này không phải là một phần của tiến trình lão hóa. Hãy tham khảo với bác sĩ nếu như có những dấu hiệu trầm cảm như dễ bị gât gỏng hay bị giảm cân.



3

## Người lớn tuổi không thể học những điều gì mới.

Không đúng! Người cao niên vẫn có thể học được những điều mới, tạo ra những ký ức mới, và cải tiến hiệu quả của nhiều kỹ năng khác nhau.



4

## Bệnh quên lãng đồng nghĩa với bệnh Alzheimer.

Không phải bệnh quên lãng nào cũng là dấu hiệu của bệnh Alzheimer. Tham khảo với bác sĩ để chẩn bệnh khi có sự thay đổi về trí nhớ để xem có bình thường hay có vấn đề.



5

## Người cao niên không cần tập thể dục.

Người cao niên có thể gia tăng nhiều lợi ích bằng cách sống năng động – và bị mất mát lớn nếu sống thụ động quá nhiều. Tập thể dục & hoạt động thể lực có thể giúp kiểm soát nhiều chứng bệnh mãn tính, cải thiện tâm thần & thể chất, và duy trì cuộc sống độc lập khi ngày càng lớn tuổi.



Thăm [www.nia.nih.gov/health/10-myths-about-aging](http://www.nia.nih.gov/health/10-myths-about-aging)  
để biết thêm thông tin về tiến trình lão hóa và người lớn tuổi.

# Tips To **BOOST** Your Health as You Age

Did you know that making lifestyle changes can help you live longer and better? Try these tips to get started.



Get moving — try gardening, biking, or walking.



Choose healthy foods rich in nutrients.



Manage stress — try yoga or keep a journal.



Learn something new — take a class or join a club.



Go to the doctor regularly.



Connect with family and friends.

Learn more about steps you can take to promote healthy aging at [www.nia.nih.gov/healthy-aging](http://www.nia.nih.gov/healthy-aging).

# 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:



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