

Mẹo để bắt đầu hành trình tập thể dục của bạn



Viết bởi Tiến sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

Bác sĩ gia đình

Ngày công bố: 20 tháng 8 năm 2024

Tầm nhìn của Tiến sĩ Chrystal là giáo dục và thúc đẩy cá nhân và dân số hướng tới kết quả sức khỏe tốt hơn.

Nhiệm vụ của cô là giúp hiểu được các bài báo Khoa học phong phú quan trọng đối với sức khỏe đối với người thường thông qua các bài viết của cô và làm nổi bật các vấn đề sức khỏe chính ảnh hưởng đến bạn.

'Tôi không có thời gian để / để tập thể dục'

Một cụm từ phổ biến mà chúng ta quen thuộc với việc nghe.

Hãy sáng tạo và thiết kế một kế hoạch tập thể dục cho chính chúng ta.

1. Tìm mục đích của bạn

Mục đích của bạn trong sức khỏe không cần giới thiệu. Nhiều lợi ích phát sinh từ việc tập thể dục thường xuyên bao gồm cải thiện sức khỏe thể chất, tinh thần và xã hội.

Ở mọi lứa tuổi, điều quan trọng là phải có tư duy tự chăm sóc bản thân. Tự chăm sóc bản thân là điều quan trọng để mang lại những điều tốt nhất trong bạn.

Bằng cách làm việc trên chính mình thông qua tập thể dục thường xuyên, bạn đang nuôi dưỡng một tư duy mạnh mẽ hơn để cải thiện bản thân dẫn đến cải thiện lòng tự trọng.

Có một câu nói về:

"Nếu bạn không biết phải theo đuổi điều gì trong cuộc sống ngay bây giờ, hãy theo đuổi **chính mình**.

Theo đuổi việc trở thành **phiên bản khỏe mạnh nhất, hạnh phúc nhất, chữa lành nhất, hiện tại nhất, tự tin** nhất của chính mình.

Sau đó, **con đường đúng đắn** sẽ tự bộc lộ".

2. Giáo dục

Được giáo dục về các khuyến nghị tập thể dục để gạt hái những lợi ích sức khỏe.¹

Có một thói quen tập thể dục cân bằng.

Nhận ít nhất 150 phút hoạt động aerobic vừa phải mỗi tuần. Hoặc có ít nhất 75 phút hoạt động aerobic mạnh mẽ mỗi tuần. Nhằm mục đích tập thể dục hầu hết các ngày trong tuần.

Để có nhiều lợi ích sức khỏe hơn, hãy dành 300 phút mỗi tuần hoặc nhiều hơn hoạt động aerobic vừa phải. Tập thể dục nhiều như vậy có thể giúp giảm cân hoặc giảm cân.

Thực hiện các bài tập rèn luyện sức mạnh cho tất cả các nhóm cơ chính ít nhất hai lần một tuần. Sử dụng trọng lượng hoặc mức độ kháng đủ nặng để lớp cơ bắp sau khoảng 12 đến 15 lần lặp lại, 3-5 chu kỳ.

Tập luyện linh hoạt và cân bằng ít nhất 2-3 ngày một tuần.

Xây dựng hoạt động vào thói quen hàng ngày của bạn. Tìm thời gian để tập thể dục có thể là một thách thức.

Để làm cho nó dễ dàng hơn, hãy sắp xếp thời gian để tập thể dục như bất kỳ cuộc hẹn nào khác.

¹ Chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ch-api.healthhub.sg/api/public/content/a0254274ebdd40ab95c7c630a59acc31?v=dab36f97

Tối đa hóa thời gian di chuyển mọi lúc mọi nơi.

Nếu công việc của bạn bị ràng buộc bởi bàn làm việc, hãy cân nhắc việc có một dải kháng lực hoặc tạ tại bàn làm việc của bạn để tập luyện. Một dây kháng lực có trọng lượng nhẹ và dễ dàng đóng gói trong túi làm việc hoặc túi du lịch của bạn. Tập luyện thể dục có thể được tìm thấy trên internet để giữ cho bản thân được giáo dục và có động lực.

Kết hợp nhiều bước hơn trong việc đi làm hàng ngày của bạn. Đi xe buýt hoặc xe lửa thay vì lái xe, xuống xe xa hơn từ trạm xe lửa hoặc xe buýt của điểm đến của bạn, đi cabin tàu xa hơn từ lối ra nhà ga.

Nghiên cứu được công bố vào ngày 16/10/2023 cho thấy chỉ cần leo 50 bậc thang mỗi ngày (tương đương 5 chuyến cầu thang) có thể giúp giảm khoảng 20% nguy cơ mắc bệnh tim.²

2. Chuẩn bị

(a) Nghiên cứu được công bố trên 'Tạp chí Tâm lý học Xã hội Thực nghiệm' năm 2012 đã đặt ra thuật ngữ '**nhận thức mặc quần áo**' cho thấy quần áo ảnh hưởng một cách có hệ thống đến quá trình tâm lý của người mặc như thế nào.³

Nó cho thấy rằng màu sắc, hoa văn, vải, kiểu dáng và sự phù hợp của quần áo tập luyện của bạn đều có thể nâng cao hiệu suất của bạn và thậm chí thúc đẩy bạn xuất hiện nhất quán hơn.

Nhận thức mặc quần áo liên quan đến sự xuất hiện đồng thời của hai yếu tố độc lập - ý nghĩa biểu tượng của quần áo và trải nghiệm vật lý khi mặc chúng.⁴

Điều này giống như một bác sĩ mặc áo khoác trắng, một đầu bếp đeo tạp dề và các ngành nghề khác có bản sắc liên quan đến một loại và ngoại hình nhất định của quần áo.

Hãy lên kế hoạch cho trang phục thể dục của bạn một cái gì đó để mong đợi hướng tới buổi tập luyện tiếp theo của bạn. Hãy vui vẻ trong hành trình tập thể dục của bạn!

² <https://www.health.com/climbing-stairs-daily-heart-disease-risk>
8357393?hid=e2b82dd34c6b44f478d7ca50b7b03de233a97fe0&did=11980572-20240222&utm_campaign=healthy-living_newsletter&utm_source=hth&utm_medium=email&utm_content=022224&lctg=e2b82dd34c6b44f478d7ca50b7b03de233a97fe0

³ <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/fitness/art-20048269>

⁴ <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022103112000200>

(b) Đóng gói sẵn trang phục thể dục của bạn

Để lại một bộ quần áo và giày tập thể dục trong văn phòng, xe hơi hoặc đóng gói túi tập thể dục của bạn vào đêm hôm trước bên cạnh túi làm việc của bạn.

3. Theo dõi tiến độ

Giữ một hồ sơ về các thông số sức khỏe của bạn thường xuyên. Điều này có thể bao gồm giám sát các bước hàng ngày, thời gian của các hoạt động vận động. Giữ một hồ sơ nhất quán sẽ cho phép trách nhiệm giải trình và các mục có thể hành động để cải thiện khi động lực bắt đầu suy yếu.

Cho phép không quá 2 ngày nghỉ ngơi sau khi tập thể dục nếu không có lý do y tế để không tập thể dục.

4. Hãy tử tế với chính mình

Chăm sóc sức khỏe tinh thần của bạn. Kiểm chế những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực nếu bạn không thành công trong việc duy trì một hồ sơ theo dõi nhất quán trong hành trình tập thể dục của bạn. Hiểu rằng bạn được phép quay lại bất cứ lúc nào với sự hiểu biết tốt hơn về các lĩnh vực bạn không làm.

5. Bao quanh bạn trong một môi trường sống lành mạnh thuận lợi

Hãy chú ý đến môi trường vật lý và kỹ thuật số mà bạn bao quanh mình. Dành nhiều thời gian hơn để tham gia vào các hoạt động hành vi tìm kiếm sức khỏe và cộng đồng để truyền cảm hứng và thúc đẩy hành trình tập thể dục của bạn.

6. Tham gia với bác sĩ và các chuyên gia y tế của bạn thường xuyên

Lên lịch kiểm tra sức khỏe thường xuyên với bác sĩ, huấn luyện viên sức khỏe và các chuyên gia y tế khác.

Điều đáng suy ngẫm:

Hãy biết ơn một ngày để tạo ra sự khác biệt cho sức khỏe của bạn trong khi bạn khỏe mạnh và an toàn.

Không bao giờ coi thường sức khỏe của bạn khi khỏe mạnh.

Thực hiện cải tiến nếu bạn không.

Phát triển một mối quan hệ lành mạnh với tập thể dục. Đó là điều tốt nhất bạn có thể làm cho chính mình.

Hãy làm điều gì đó hôm nay mà bản thân tương lai của bạn sẽ cảm ơn bạn.

Ngày tốt nhất để bắt đầu tập thể dục là hôm nay.

Lời kết:

Lần tới khi bạn kiểm tra sức khỏe, hãy dành một chút thời gian để suy ngẫm về thói quen lối sống của bạn và thảo luận với bác sĩ về cách cải thiện những điều trên hướng tới một bạn và hành tinh của chúng ta tốt hơn và khỏe mạnh hơn.

'Hướng tới kết quả sức khỏe tốt hơn'

Về tác giả:

Bác sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) hiện đang hành nghề bác sĩ gia đình tại Asia HealthPartners thuộc công ty con của Viện Y học Cao cấp Singapore (SAM) Holdings, đặt tại Lucky Plaza, Orchard, Singapore.

Bác sĩ Chrystal Fong được liệt kê trong danh sách biên tập viên của các nhà cung cấp dịch vụ kiểm tra sức khỏe trên Health365, một cơ quan xuất bản chăm sóc sức khỏe, chăm sóc sức khỏe và y học thẩm mỹ ở châu Á. Cô đặc biệt quan tâm đến việc phòng ngừa sức khỏe và kết hợp tâm lý học thể thao và các nguyên tắc y học lối sống trong việc kiểm tra sức khỏe và vận động trong việc tăng cường sức khỏe.

Cô sẽ được giới thiệu trong ấn bản thứ 6 sắp tới của Britishpedia về 'Những người thành công ở Malaysia và Singapore'.

Cô là một người năng động thể thao, quan tâm đến y học lối sống, công nghệ y tế và chăm sóc y tế theo chủ đề tuổi thọ. Cô tự hào cá nhân khi tự mình sống theo lối sống, y học và vận động thông qua các cộng đồng thể thao và nền tảng truyền thông xã hội của mình.

Câu thần chú cá nhân của cô ấy là 'Thế giới được thay đổi bởi ví dụ của bạn, không phải ý kiến của bạn.'

Được chứng nhận về Sức khỏe và Sửa đổi Hành vi với Học viện Thể thao Quốc tế, các cuộc tư vấn của cô kết hợp các phương pháp huấn luyện sức khỏe.

Cô là thành viên của Trường Cao đẳng Bác sĩ Gia đình Singapore, Hiệp hội Y khoa Singapore, Hiệp hội Sức khỏe Hành vi Singapore, Hiệp hội Y học Lối sống Singapore, HIMSS (Hiệp hội Hệ thống Quản lý và Thông tin Chăm sóc Sức khỏe).



<http://www.asiahealthpartners.com/>