Cẩm Nang Người Tham Gia

Nghỉ Giải Lao Để Tập Thể Dục

PHÒNG NGỪA T2

MỘT CHƯƠNG TRÌNH ĐÃ ĐƯỢC CHỨNG MINH NHẰM PHÒNG NGỪA HOẶC TRÌ HOÃN BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TUÝP 2

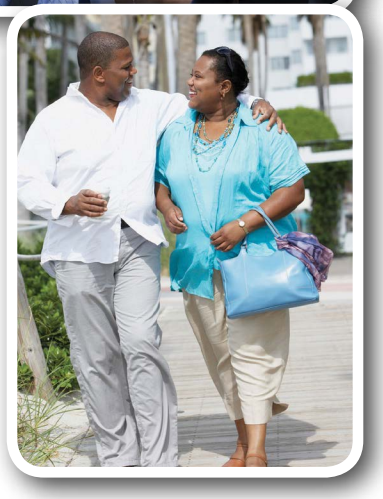
Trọng Tâm Buổi Học

Dành 2 phút nghỉ giải lao để tập thể dục mỗi 30 phút có thể giúp bạn phòng ngừa hoặc làm chậm tiến trình bệnh đái tháo đường tuýp 2.

Trong buổi học này, chúng ta sẽ nói về:

- Mối liên hệ giữa ngồi một chỗ và bệnh đái tháo đường tuýp 2
- Một vài thách thức của việc nghỉ giải lao để tập thể dục và giải pháp khắc phục

Quý vị cũng sẽ vạch ra một kế hoạch hành động mới!



Lời khuyên:

- ✓ Theo dõi lượng thời gian quý vị ngồi một chỗ mỗi ngày.
- ✓ Cứ mỗi 30 phút hãy cố gắng dành 2 phút giải lao để tập thể dục.

Câu Chuyện của Terry

Terry có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2. Bác sĩ yêu cầu cô vận động ít nhất 150 phút mỗi tuần, với nhịp độ vừa phải trở lên. Qua thời gian, cô đạt được mục tiêu đó.

Bác sĩ của Terry sau đó yêu cầu cô bắt đầu theo dõi lượng thời gian cô ngồi một chỗ. Sau đây là phát hiện của cô.

Vào buổi sáng, Terry ngồi trong khi đi xe lửa đi làm. Cô dành phần lớn thời gian ngồi tại bàn, sử dụng máy tính trong ngày làm việc. Đôi khi cô nói chuyện điện thoại hoặc họp—cũng ngồi. Cô ăn trưa tại bàn trong phòng dành cho nhân viên. Sau khi làm việc xong, cô đi xe lửa về nhà. Sau đó vào buổi tối, cô xem TV.

Khi Terry cộng tất cả thời gian đó lại, cô ngạc nhiên với kết quả có được. Hóa ra cô ngồi một chỗ trong khoảng 12 giờ trong số 16 giờ thức. Do đó mặc dù có 150 phút vận động mỗi tuần, Terry vẫn dành rất nhiều thời gian ngồi một chỗ.

Terry quyết định hành động. Giờ đây, cô vẫn dành 150 phút vận động mỗi tuần. Nhưng cô ngồi một chỗ ít hơn. Cô sử dụng một ứng dụng trên điện thoại để tự nhắc giải lao 2 phút để tập thể dục cứ mỗi 30 phút. Cô đứng khi đi xe lửa. Ở chỗ làm, cô đi quanh văn phòng khi nói chuyện điện thoại và sử dụng một quả bóng tập ở chỗ máy tính. Terry cảm thấy tốt hơn bao giờ hết.

Giải Pháp Vượt Qua Thử Thách

Việc nghỉ giải lao để tập thể dục có thể là một thách thức. Sau đây là một số thử thách thường gặp và giải pháp đối phó. Viết những ý tưởng của quý vị vào cột "Các Giải Pháp Khác". Đánh dấu mỗi ý tưởng mà quý vị thử nghiệm.

Thử Thách	Giải Pháp	Các Giải Pháp Khác
Tôi không có thời gian để nghỉ giải lao tập thể dục.	**Trong khi di chuyển, hãy:** ☐ Bước ra khỏi xe ở mỗi trạm nghỉ khi quý vị lái xe. ☐ Nếu quý vị là hành khách, hãy vận động khi ngồi trên xe. Nâng chân, kéo dây đàn hồi, hoặc co cơ bắp. ☐ Đứng khi đi xe buýt hoặc xe lửa. **Trong khi xem TV hoặc video, hãy:** ☐ Nhún nhảy. ☐ Tập chống đẩy vào tường. ☐ Cử tạ, hoặc kéo dây đàn hồi. ☐ Dậm chân hoặc chạy bộ tại chỗ. ☐ Đạp xe tại chỗ. ☐ Đi loanh quanh khi có quảng cáo. **Trong khi sử dụng máy tính, hãy:** ☐ Ngồi lên một quả bóng tập. ☐ Đứng dậy. Đặt máy tính ở độ cao khiến quý vị thấy thoải mái.	**Trong khi di chuyển, hãy:** ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ **Trong khi xem TV hoặc video, hãy:** ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ **Trong khi sử dụng máy tính, hãy:** ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

Giải Pháp Vượt Qua Thử Thách

Thử Thách	Giải Pháp	Các Giải Pháp Khác
Tôi không có thời gian để nghỉ giải lao tập thể dục.	**Trong khi nói chuyện điện thoại. hãy:** ☐ Thực hiện bước ngang. ☐ Dậm chân tại chỗ. ☐ Đi loanh quanh. **Ở chỗ làm (nếu quý vị làm công việc bàn giấy), hãy:** ☐ Yêu cầu đồng nghiệp tổ chức họp đứng. ☐ Đi cầu thang bộ thay vì đi thang máy. ☐ Trực tiếp nói chuyện với đồng nghiệp, thay vì email cho họ. ☐ Sử dụng máy photocopy ở phía bên kia của tòa nhà.	**Trong khi nói chuyện điện thoại. hãy:** ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ **Ở chỗ làm (nếu quý vị làm công việc bàn giấy), hãy:** ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Tôi quên nghỉ giải lao để tập thể dục.	☐ Nhờ bạn bè hoặc gia đình nhắc nhở. ☐ Dán ghi chú ở nơi dễ thấy. ☐ Đặt hẹn giờ. ☐ Sử dụng một ứng dụng trên điện thoại hoặc máy tính để nhắc nhở.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____