



# Lợi Ích của Việc Tập Thể Dục

(Benefits of Exercise)

## Tờ Thông Tin cho Bệnh Nhân

Phát hành tháng 6 năm 2017

Việc tập thể dục đôi khi có thể bị các yếu tố thời gian, tiền bạc, sự mệt mỏi và các yếu tố khác làm cản trở. Tuy nhiên, việc nhắc nhở bản thân về lợi ích của việc tập thể dục có thể giúp chúng ta có thêm động lực.

Hoạt động thể chất thường xuyên có thể giúp ngăn ngừa hoặc kiểm soát một loạt các vấn đề sức khỏe như đột quỵ, tiểu đường loại 2, trầm cảm, một số bệnh ung thư, viêm khớp, loãng xương và té ngã.

Sống năng động giúp thúc đẩy cholesterol "tốt" và giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch

Hoạt động thể chất thường xuyên có thể cải thiện sức mạnh cơ bắp và tăng sức bền cho quý vị. Việc cải thiện thể lực tổng thể có thể mang lại nhiều năng lượng hơn cho quý vị.

Hoạt động thể chất có thể giúp quý vị cảm thấy hạnh phúc và thoải mái hơn.

Quý vị cũng cảm thấy hãnh diện hơn về ngoại hình và bản thân, điều này có thể làm tăng sự tự tin và niềm kiêu hãnh của quý vị.

Hoạt động thể chất thường xuyên cũng giúp quý vị ngủ nhanh hơn và sâu hơn.

Hoạt động thể chất thường xuyên có thể giúp tăng cường kích thích cho phụ nữ và giảm vấn đề về rối loạn cương dương cho nam giới.

Tập thể dục và hoạt động thể chất mang lại niềm vui. Tạo cho quý vị cơ hội thư giãn, tận hưởng không khí ngoài trời hoặc đơn giản là tham gia vào các hoạt động khiến quý vị cảm thấy hạnh phúc.

Hoạt động thể chất có thể giúp quý vị kết nối với gia đình hoặc bạn bè trong một môi trường xã hội vui vẻ.

Quý vị không cần phải dành ra quá nhiều thời gian để tập thể dục mới đạt được lợi ích giảm cân.

Nếu không thể tập một cách nghiêm túc, quý vị chỉ cần vận động hàng ngày bằng cách đi cầu thang bộ thay vì thang máy hoặc làm các công việc nhà.

Nhưng đừng tập thể dục quá sát giờ đi ngủ vì quý vị sẽ cảm thấy có quá nhiều năng lượng và bị khó ngủ.

Trao đổi với Bác Sĩ Gia Đình của quý vị ngay hôm nay về các dịch vụ trong cộng đồng để hỗ trợ việc tập thể dục.

Tài liệu này sẽ được sử dụng theo hướng dẫn từ Bác Sĩ Gia Đình của quý vị. Không nên sử dụng tài liệu này để chẩn đoán bệnh trạng hoặc thay thế cho hoạt động chăm sóc y tế đang thực hiện.

Tờ thông tin về Hướng Dẫn Tiềm Ích Chăm Sóc Sức Khỏe được xác nhận bởi Ủy Ban Tư Vấn Cộng Đồng của Hệ Thống Y Tế Chính Thức Tây Nam Sydney và Bác sĩ Gia đình địa phương.

**phn**  
SOUTH WESTERN  
SYDNEY

An Australian Government Initiative