



Lub Ntsiab Ntawm Kev Yoj Cev

Me me xwb twb mus tau deb

Peb tug ntawm tsib tus neeg muaj hnuv nyoog hauv Tebchaws Asmesliskas hnyav heev lossis rog dhau lawm. Thaum koj ntxiv txoj kev yoj cev los rau tej yam koj ua txhua hnuv nws yuav pab tau koj poob cov phaus koj tsis xav yuav thiab nws yuav ntxiv tau ntau xyoo rau koj lub neej. Vim li no, koj yuav noj qab nyob zoo heev dua rau sab hauv thiab sab nrauv.

Koj yuav tsum nrog koj tus kws kho mob tham ua ntej koj pib ib yam kev pab yoj cev, nws yim huab tseem ceeb yog hais tias koj muaj cov mob uas mob ntev xws li mob ntshav qab zib, ntshav siab los yog mob plawv tsis ua hauv lwm.

Pib ua qhov ntse

Muab txoj kev yoj cev ua ib yam lom zem thiab nyab xeeb ntawm koj lub caij nyug txhua hnuv. Ntawm no yog ob peb cov lus qhia los pab koj pib:

- **Maj mam pib thiab paub tias yam twg yog yam koj ua tau tiag tiag.** Xav seb koj yuav yoj cev – ntau li cas – thiab hom dabtsi uas koj yuav ua tau tamsim, ces koj mam li txuas ntxiv rau cov ntawd mus.
- **Hnav cov ris tsho thiab khau** kom haum ib ce zoo los yoj cev yooj yim.
- **Siv tsib feeb los npaj lub cev** ua ntej koj mus yoj cev. Taug kev lossis sib zog mus kev kom txhob txav, ces xyab tes taw.
- **Muab dej tso ze koj** thaum koj yoj cev. Haus li 2 mus rau 4 khob dej (16 mus rau 32 auj [ounces]) rau txhua teev koj yoj cev.
- **Thaum yoj cev, kuaj koj txoj kev hais lus.** Yog koj tham tsis tshua tau nrog lwm lus, ces tej zaum koj sib zog ua dhau heev lawm.

- **Hloov txoj kev yoj cev uas koj niaj hnuv ua.** Taug kev ib hnuv, ces ua luam dej lossis caij luv thij hnuv tom qab.
- **Maj mas yoj cev kom qeeb tom qab li 3 mus rau 5 feeb kom koj ib ce txias tuaj.** Ces xyab tes taw li 5 feeb los xaus.

Nco tias koj yuav tau mloog koj lub cev. Nres yog koj hnov mob lossis tsis xis nyob heev.

(tauj ntxiv mus)



CalViva Health muaj cov kev pab cuam thiab cov kev pab kawm txog txoj kev noj qab haus huv rau peb cov tswv cuab. Nws yog ib txoj kev peb ua ntxiv kom kev tu mob ua haujlwm rau koj!



Yoj cev kom txaus

Cov neeg tiav ua neeg laus yuav tsum sim yoj cev mus ntev li ntawm 30 feeb txhua hnuv. Ib hnuv koj ua 30 feeb los yog ib hnuv koj ua peb zaug es ib zaug koj ua 10 feeb. Nco qab pauv tas mus li nrog txoj kev yoj cev dhia

(aerobic), ua kom muaj zog thiab yoj cev kom ib ce muag.

Txoj kev sib zog yoj cev dhia pab koj lub plawv khiav ceev tuaj. Sim tej yam li ua luam dej, mus kev nrawm, caij luv thij thiab seev cev ceev li ntawm 3 mus rau 5 zaug rau ib asthiv.

Txoj kev yoj cev kom muaj zog yuav pab ua kom koj cov nqaij leeg muaj zog. Sim ua tej yam li nqa pob hlau, siv hlua yas los yoj cev, pw khwb rwg thawb kom sawv (push-ups), pw thiab caws kom zaum (sit-ups) lossis sawv thiab caws ceg kom zaum (squats) li ntawm 2 mus rau 3 zaug rau ib asthiv. Xav tau cov hlua yas los yoj cev lov? CalViva Health cov tswv cuab yuav txais tau ib txog dawb yog tias koj hu rau lub Health Education Department.

Yoj cev kom ib ce muag pab ua kom koj lub cev xoob tuaj. Nco ntsoov kom koj xyab tes taw txhua hnuv.

Ua ib tug qauv zoo rau cov me nyuam. Cov me nyuam uas nyiam ua ub no yeej noj qab haus huv dua Txhawb kom cov me nyuam yoj cev ib teev txhua hnuv. Muab lawv mus ua si nraum zoov lossis ncaws kis las. Txwv TV, tua nkees thiab kov koospitawj kom tsawg tshaj 2 teev rau ib hnuv.

Koj ho tau dab tsi?

Nws muaj ntau yam zoo los rau txoj kev yoj cev uas zoo. Kev yoj cev txhua hnuv yuav:

- ua kom koj muaj zog tuaj
- ua kom koj lub plawv thiab lub ntsws muaj zog
- ua kom kev mob ntshav qab zib thiab mob ntshav txhaws hlwb tsawg tuaj
- ua kom ntshav siab thiab ntshav muaj roj tsawg tuaj
- tsim kom cov nqaij leeg muaj zog tuaj
- ua kom ib ce muag tuaj
- ua kom dim pa ntawm kev nyuab siab
- pab koj tswj kev nce phaus thiab kev qab los
- ua kom muaj dab ntub tuaj
- txhawb yus lub peev xwm

Hu rau peb! Yog koj xav tau lus qhia ntxiv txog CalViva Health cov kev kawm txog txoj kev noj qab haus huv thiab cov khoom siv, hu rau **1-800-804-6074 (TTY/TDD 1-800-431-0964)** lossis mus xyuas ntawm **www.CalVivaHealth.org**.