

### *Thể chất*

Rèn luyện thể chất nghĩa là luôn quan tâm chăm sóc cơ thể mình – ăn uống đầy đủ dinh dưỡng, nghỉ ngơi, thư giãn và luyện tập sức khỏe thường xuyên.

Luyện tập là một trong các hoạt động thuộc Phần tư thứ hai, là những hoạt động có sức bật lớn mà đa số chúng ta không làm thường xuyên bởi vì nó không phải là việc cấp bách. Và vì chúng ta không làm, nên sớm muộn gì, chúng ta cũng sẽ rơi vào Phần tư thứ nhất - đối phó với vấn đề sức khỏe và khủng hoảng xảy ra - như một hậu quả tất yếu của sự thiếu chăm sóc bản thân.

Đa số chúng ta nghĩ rằng mình không có đủ thời gian để rèn luyện sức khỏe. Thật là một mô thức méo mó! Chúng ta có thời gian, nhưng chúng ta không muốn làm! Sáu giờ một tuần hay tối thiểu 30 phút một ngày, lượng thời gian đó không thể nói là quá nhiều, nếu xét đến lợi ích nó mang lại cho 160 giờ còn lại trong tuần.

Rèn luyện thể chất cũng không đòi hỏi bạn phải có dụng cụ tập luyện đặc biệt nào. Còn nếu có điều kiện, bạn cũng có thể đến câu lạc bộ hay các phòng thể dục thẩm mỹ để dùng các thiết bị ở đó, hoặc chơi các môn thể thao đòi hỏi kỹ năng như quần vợt, bóng rổ. Nhưng để *rèn giữa bản thân* thì điều đó không cần thiết lắm.

Một chương trình rèn luyện sức khỏe tốt là chương trình bạn có thể thực hiện ở nhà, và rèn luyện cho cơ thể bạn ba phẩm chất: sức chịu đựng, sự dẻo dai và sức mạnh.

*Sức chịu đựng* có được từ các bài tập thể dục tay chân, làm tăng hiệu quả hoạt động của hệ tim mạch. Mặc dù tim được cấu tạo bởi các cơ, nhưng chúng ta không thể luyện