CÙNG AIA - CHĂM SÓC SỨC KHỎE CHỦ ĐỘNG

# SỔ TAY SỐNG KHỎE

**PHẦN A.**

*"Để **KHỎE** bên trong, **MẠNH** bên ngoài, bạn nên làm gì?!"*

MẠNH MẼ VIỆT NAM

#LiveWithVitality

"Lưu hành nội bộ"

# Lời mở đầu

Trong thời gian 2 năm qua, đại dịch COVID-19 đã có những tác động mạnh mẽ, làm cả Thế giới xoay chuyển và khiến nhiều người thay đổi cách nghĩ cách sống về sức khoẻ cho bản thân và gia đình. Tăng cường lối sống khoẻ nay đã trở thành mối quan tâm hàng đầu khi những vấn đề về sức khoẻ vốn tưởng như bình thường bỗng càng bị căng thẳng, áp lực và đầy lo lắng với những gánh nặng bệnh tật gia tăng và nhất là khi sự an toàn ở môi trường xung quanh đang bị đe dọa.

Chưa kể đến xu hướng bệnh tật đang gia tăng hiện nay và Việt Nam cũng nằm trong những nước đang phải đối mặt với mô hình bệnh tật kép. Nguyên nhân chính dẫn đến tình trạng trên do một phần từ nguồn lực và hệ thống cơ sở y tế chưa thể đáp ứng được theo nhu cầu điều trị, cũng như chăm sóc sức khỏe cá thể cho người dân. Hơn cả, người dân vẫn chưa thực sự quan tâm sớm đến những chuyển biến nhỏ đối với sức khoẻ của bản thân, nhận thức của người dân về lối sống phòng bệnh còn rất hạn chế.

Mỗi chúng ta luôn cần nhớ rằng một dấu hiệu nhỏ có thể là cảnh báo của một căn bệnh nguy hiểm trong tương lai, một thói quen xấu hàng ngày lặp đi lặp lại có thể dẫn đến những mối nguy cơ không lường trước được.

Hiểu rõ sự cần thiết của việc **chăm sóc sức khỏe chủ động** là điều rất quan trọng và cần thiết hiện nay, AIA Việt Nam gửi tặng bạn cuốn sổ tay "Sống Khỏe". Qua đây, bạn có thể làm cơ sở để điều chỉnh lối sống với thói quen lành mạnh, tăng cường quan tâm hơn tới sức khoẻ của bản thân và gia đình, chỉ cần bắt đầu bằng việc chuẩn bị cho mình những kiến thức y học thường thức cơ bản đã được tổng hợp qua những lời khuyên hữu ích, cô đọng và nguồn uy tín từ các bác sĩ/chuyên gia hàng đầu. Thông qua cuốn sổ tay này, AIA Việt Nam mong muốn được đồng hành trọn vẹn cùng bạn trên **hành trình sống khoẻ**.

Với tinh thần 2022 **"Mạnh mẽ Việt Nam"**, chúng tôi tin rằng một Việt Nam mạnh mẽ được tạo nên từ những cá thể thật sự khỏe mạnh. Vì vậy, chúng tôi mong bạn sẽ luôn yêu thương bản thân mình, luôn hướng tới mục tiêu **khỏe và cân bằng** cả về: **thể chất - tinh thần - tài chính**. Và AIA Việt Nam cam kết sẽ luôn là người đồng hành, luôn bên bạn để hiện thực điều đó.

AIA Việt Nam chân thành cảm ơn các bạn đã tin tưởng lựa chọn và đồng hành cùng chúng tôi suốt thời gian qua. Kính chúc sức khoẻ, hạnh phúc và bình an.

Dinh dưỡng

Vận động

Mẹo "NÊN & KHÔNG"

Tinh thần

Phần A.

# CHĂM SÓC SỨC KHOẺ CHỦ ĐỘNG

*Tham vấn chuyên môn:*
*TS.BS. Bùi Quốc Thắng - Phó TP. Nghiên Cứu Khoa Học - Trung tâm Đào tạo - Bệnh viện Chợ Rẫy kiêm chủ tịch Hội Bác sĩ Trẻ TP.HCM*
*Cùng một số chuyên gia khác về Dinh dưỡng, Vận động và Sức khoẻ tinh thần.*

CHĂM SÓC SỨC KHOẺ CHỦ ĐỘNG

# MẸO "NÊN & KHÔNG"

#SỔ TAY SỐNG KHỎE
(Để KHỎE bên trong, MẠNH bên ngoài, bạn nên làm gì?!)

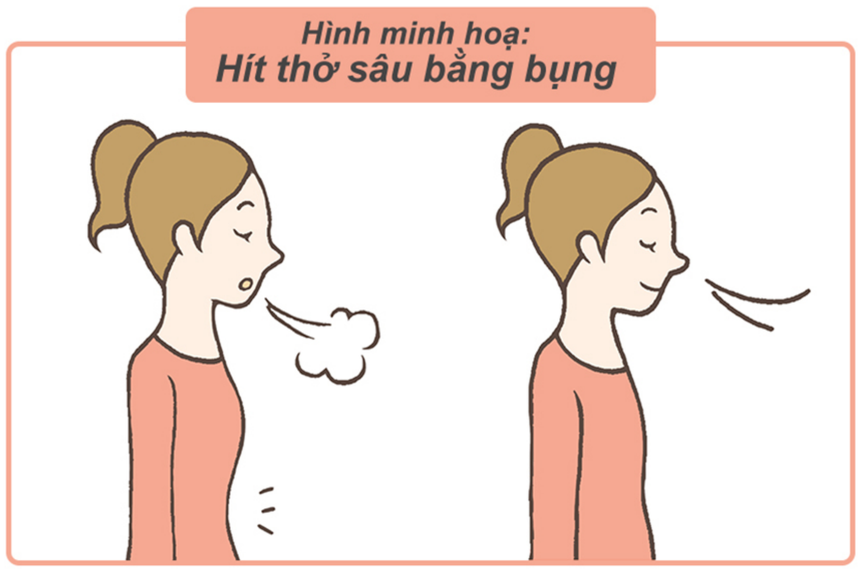
“Lưu hành nội bộ”

TIP 1

# MẸO "NÊN VÀ KHÔNG"

## BẠN ĐÃ HÍT THỞ ĐÚNG CÁCH CHƯA?

*Hình minh hoạ:*
*Hít thở sâu bằng bụng*



### HÃY TẬP HÍT THỞ THEO PHƯƠNG PHÁP SAU

- ✗ Hít thở bằng ngực
- ✓ Hít thở sâu bằng bụng (cơ hoành)

*Lưu ý: khi thở ra dài gấp đôi thời gian khi hít vào để giúp đẩy hết cặn khí ở đáy phổi ra ngoài*

### CÁC BƯỚC HÍT THỞ ĐÚNG CÁCH:

**1** Hít sâu bằng mũi

**2** Đưa khí xuống sâu dưới bụng, ngực và vai thả lỏng

**3** Khi bụng căng tròn, giữ lại vài giây

**4** Thở ra bằng mũi (hóp sát bụng vào, đẩy khí ra chậm và đều)

**5** Lặp lại mãi mãi > tạo thành thói quen thuần thục

**Đừng quên tập hít thở sâu và đúng cách bằng Bụng để có LÁ PHỔI KHỎE MẠNH và tràn đầy năng lượng mỗi ngày !!!**

### HÍT THỞ đúng cách bằng BỤNG có rất nhiều LỢI ÍCH:

- **Chống lại** các vấn đề hệ Hô hấp
- **Cải thiện** hoạt động hệ Tim mạch
- **Ổn định** nồng độ glucose trong máu
- **Tăng cường** hệ Miễn dịch và hệ Tiêu hoá
- Hình thành **tư thế tốt** cho khung xương
- Giúp cơ thể luôn cảm thấy **tràn đầy năng lượng**
- Duy trì tinh thần **tích cực, vui vẻ**
- **Duy trì** cân nặng hợp lý
- **Giảm đau**, giảm viêm
- **Tập trung tốt** hơn
- **Tăng** sức chịu đựng
- **Kiểm soát** cảm xúc

*https://www.healthline.com/health/diaphragmatic-breathing#steps-to-do*

***Nguồn:*** *Tổng hợp từ Healthline.com & HLV Yoga cổ điển*
***Biên tập nội dung:*** *Health & Well-being (BP.Marketing)*

TIP 2

# MẸO "NÊN VÀ KHÔNG"

P 1/2

# KIỂM SOÁT CÂN NẶNG BẰNG CÁCH TÍNH CALO

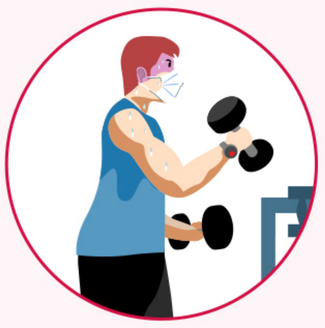
## A. MỘT NGÀY CẦN BAO NHIÊU CALO

- **Calo** được hiểu là năng lượng có **trong thực phẩm** [được tính bằng tổng khối lượng của 3 loại chất là **tinh bột** (carbohydrate), **chất béo** (fat) và **chất đạm** (protein)], nhằm **cung cấp cho hoạt động sống hàng ngày** của mỗi người
- **Lượng calo** mà cơ thể cần có thể **thay đổi tùy thuộc vào** độ tuổi, giới tính, cân nặng, chiều cao và mức độ hoạt động
- Để **kiểm soát cân nặng**, cần **kiểm soát lượng Calo** tiêu thụ mỗi ngày

## ƯỚC TÍNH TRUNG BÌNH

**Trẻ em, nữ giới & người trên 60 tuổi** cần
~ 1.400 - 2.000 Calo/ngày

**Nam giới** cần
~ 1.600 - 2200 Calo/ngày



**Người hoạt động thể lực** cần
~ 2.400 – 2.800 Calo/ngày

Ngoài ra; mỗi cá nhân có thể tự tính chỉ số BMR (*) theo các chỉ số cơ thể của riêng mình bằng công thức như sau:

Tham khảo công thức Mifflin St Jeor - được Hiệp hội Dinh dưỡng Hoa Kỳ sử dụng hiện nay

**Đối với phụ nữ: BMR = (10 × trọng lượng) + (6,25 × chiều cao) - (5 × tuổi) - 161**

**Đối với nam giới: BMR = (10 × trọng lượng) + (6,25 × chiều cao) - (5 × tuổi) + 5**

Lưu ý:

*Đơn vị tính: cân nặng (kg), chiều cao (cm), tuổi (số năm)*

*(*) Chỉ số BMR là tỷ lệ trao đổi chất cơ bản trong cơ thể con người; cho ta biết mức năng lượng (calo) tối thiểu mà cơ thể một người cần để duy trì ổn định các hoạt động bình thường*

***Nguồn tổng hợp:***

- *https://www.healthline.com/nutrition/how-many-calories-per-day#weight-loss-tips*
- *https://www.healthline.com/nutrition/20-delicious-high-protein-foods#TOC_TITLE_HDR_2*
- *https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/cut-down-on-your-calories*
- *https://www.calculator.net/bmr-calculator.html*
- *https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/dinh-duong/cach-tinh-calo-de-giam-can-toan/*
- *Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy*



***Biên tập nội dung:*** *Health & Well-being (BP.Marketing)*

TIP 2

# MẸO "NÊN VÀ KHÔNG"

P 2/2

# KIỂM SOÁT CÂN NẶNG BẰNG CÁCH TÍNH CALO

## B. 5 "CHIẾN LƯỢC" ĐƠN GIẢN ĐỂ KIỂM SOÁT LƯỢNG CALO MỖI NGÀY

### 1. UỐNG NHIỀU NƯỚC TRƯỚC BỮA ĂN

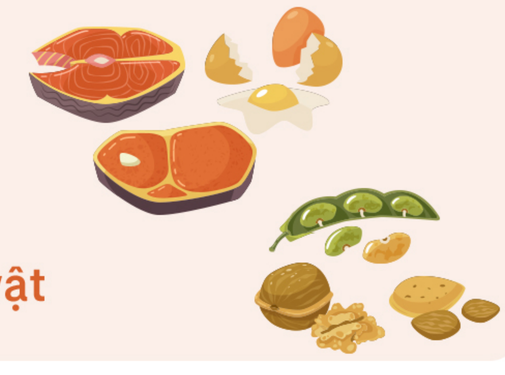
Uống nước ngay **trước bữa ăn** sẽ giúp **giảm cảm giác đói** và khiến bạn "nạp" ít calo hơn

**Lưu ý: vẫn cần cân đối tổng lượng nước nạp vào cho cơ thể mỗi cá nhân/ ngày**

### 2. ĂN NHIỀU PROTEIN

**Ăn nhiều chất đạm** (protein) sẽ giúp bạn **no lâu hơn**, giảm lượng thức ăn (là tinh bột đường) tiêu thụ nên dễ kiểm soát lượng calo hơn trong cả ngày

**Lưu ý: giảm ăn đạm từ thịt đỏ; khuyến khích nên cho tỉ lệ 50% là đạm thực vật**



### 3. GIẢM LƯỢNG TINH BỘT (CARB) TINH CHẾ

Việc ăn chế độ **ít lượng carb** cho đến khi no sẽ giúp **giảm cân nhiều hơn 2-3 lần** so với chế độ ăn hạn chế calo và ăn ít chất béo

**Lưu ý: nên hạn chế loại carb tinh luyện, khuyến khích dùng loại carb nguyên cám**

### 4. TRÁNH NƯỚC NGỌT CÓ ĐƯỜNG VÀ NƯỚC HOA QUẢ

Việc uống **đồ uống có đường** sẽ làm **tăng nguy cơ** béo phì, nguy cơ **mắc các bệnh** tim mạch, bệnh gan, bệnh đái tháo đường tuýp 2,...

**Lưu ý: càng hạn chế và tránh sử dụng vào ban đêm**

### 5. HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT THƯỜNG XUYÊN

Các hoạt động **thể dục, thể thao** như đi bộ, chạy bộ, đạp xe, bơi lội hay tập yoga,... vừa giúp **kiểm soát cân nặng & giảm cân**, vừa hỗ trợ tăng thêm sức đề kháng và cân bằng sức khỏe tổng thể (cả thể chất và tinh thần)

**Lưu ý: tập vận động liên tục ít nhất 30 phút/ ngày**

***Nguồn tổng hợp:***

- *https://www.healthline.com/nutrition/how-many-calories-per-day#weight-loss-tips*
- *https://www.healthline.com/nutrition/20-delicious-high-protein-foods#TOC_TITLE_HDR_2*
- *https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/cut-down-on-your-calories*
- *https://www.calculator.net/bmr-calculator.html*
- *https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/dinh-duong/cach-tinh-calo-de-giam-can-toan/*
- *Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy*



***Biên tập nội dung:*** *Health & Well-being (BP.Marketing)*

TIP 3

# MẸO "NÊN VÀ KHÔNG"

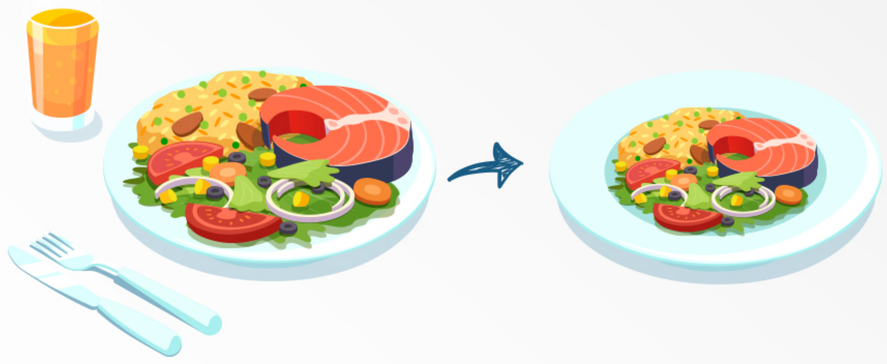
P 1/3

# 12 MẸO TRÁNH TĂNG CÂN "KHÔNG PHANH" TRONG MÙA LỄ TẾT

## A. 8 CÁCH ĂN CẦN LƯU Ý

### 1 GIẢM KHẨU PHẦN ĂN

- Hãy thử chọn những **đĩa/bát nhỏ hơn** để đựng thức ăn
- Không nên quá ăn no và uống say trong những buổi họp mặt **(nên dừng ở mức ~70 - 80%)**



### 2 ĂN NHIỀU CHẤT XƠ

- **Chất xơ** giúp làm **giảm lượng calo hấp thụ**
- Thực phẩm có nhiều chất xơ bao gồm: **rau xanh, trái cây tươi, các loại đậu, ngũ cốc nguyên hạt, các loại hạt**

### 3 TĂNG CƯỜNG CÁC PROTEIN THỰC VẬT

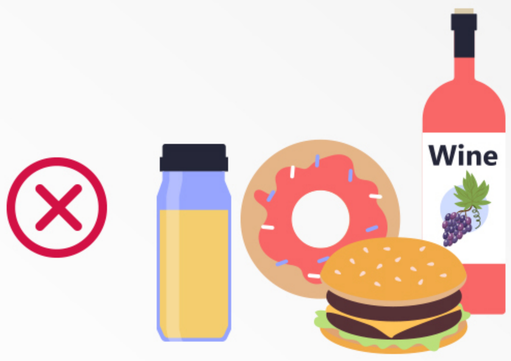
- **Hạn chế** protein động vật
- **Ăn nhiều hơn protein thực vật** bao gồm **các loại đậu** (đậu nành, Hà Lan, đậu lăng, đậu gà, đậu đỏ thận...); **tảo xoắn Spirulina, các loại hạt** (như hạt chia, hạnh nhân, macca, gai dầu....)

### 4 ĂN CHẬM – NHAI KỸ

- Ăn vội vàng và không tập trung lúc ăn thì sẽ làm **nạp vào quá nhiều mà không nhận ra**
- Hãy **ăn chậm nhai kỹ**, khi nói chuyện thì nên ngưng ăn, vừa lịch sự vừa kiểm soát được lượng thức ăn

### 5 TRÁNH ĐỒ ĂN ĐÓNG HỘP

- Thực phẩm chế biến sẵn đóng hộp như khoai tây chiên, thịt chế biến, các loại đồ hộp... **chứa nhiều carbohydrate và chất béo không lành mạnh** (dễ tăng cholesterol xấu)





***Nguồn tổng hợp:***

- *https://www.healthline.com/nutrition/tips-to-avoid-holiday-weight-gain*
- *https://www.webmd.com/diet/obesity/features/dont-gain-weight-during-the-holidays#1*
- *https://vienyhocungdung.vn/lam-the-nao-de-tranh-tang-can-trong-dip-nghi-le-20210104090818524.htm*
- *Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy*



***Biên tập nội dung:*** *Health & Well-being (BP.Marketing)*

TIP 3

# MẸO "NÊN VÀ KHÔNG"

P 2/3

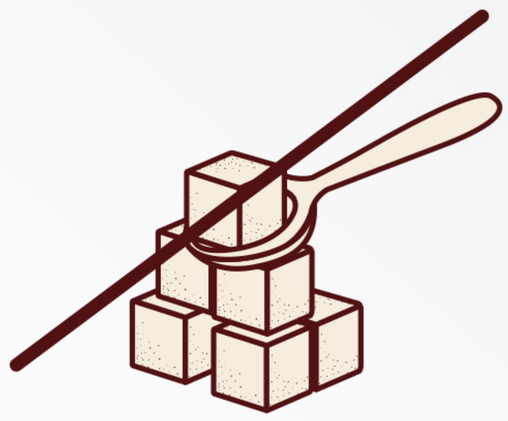
## 12 MẸO TRÁNH TĂNG CÂN "KHÔNG PHANH" TRONG MÙA LỄ TẾT

### 6 HẠN CHẾ LƯỢNG "CALO RỖNG" *

- Thực phẩm "calo rỗng" hấp thụ nhanh, thiếu giá trị dinh dưỡng, **và gây tăng đường huyết nhanh**
- Nên hạn chế các rượu, bia, nước ngọt và các đồ uống đóng lon và **thử xen kẽ dùng nước ép trái cây ít ngọt, trà thảo mộc, hoa quả tươi,... nước khoáng, nước lọc...**

*( * ) "Calo rỗng - Empty calories"-> nghĩa là các loại đồ ăn thức uống ít hoặc không có giá trị dinh dưỡng, thành phần chủ yếu là đường, chất béo, dầu, hoặc đồ uống có cồn... Những loại thực phẩm này tuy cung cấp năng lượng nhưng không có chất dinh dưỡng (vitamin, khoáng chất, protein)*

### 7 HẠN CHẾ ĂN TRÁNG MIỆNG (BÁNH NGỌT,...)



- **Tránh/ Giảm** món tráng miệng ngọt vì luôn có chứa nhiều đường hơn món chính
- Hãy **chỉ tập trung vào những món bạn yêu thích** và kiểm soát mức calo nạp vào/ ngày ; **cần "hy sinh" bỏ qua các món khác** để cân nặng không tăng vọt

### 8 CHỌN MENU PHÙ HỢP MÙA LỄ TẾT

- **Hạn chế** chiên, xào với dầu mỡ
- **Hạn chế** cho đường vào thức ăn
- **Tăng** khẩu phần rau xanh tươi sống
- **Thay thế** bơ, đường bằng hạnh nhân, chà là trong thành phần của các loại bánh
- **Uống** nước ép trái cây ít ngọt, nước khoáng có ga **thay cho** nước ngọt, rượu, bia
- **Bữa phụ hay ăn tráng miệng:** nên là trái cây sấy khô tự nhiên, các loại hạt trong bữa ăn phụ **thay vì** kẹo ngọt, chè, kem...
- **Dùng** sữa chua lên men tự nhiên, sữa tách béo thay cho kem phô mai, sữa nguyên kem


***Nguồn tổng hợp:***

- *https://www.healthline.com/nutrition/tips-to-avoid-holiday-weight-gain*
- *https://www.webmd.com/diet/obesity/features/dont-gain-weight-during-the-holidays#1*
- *https://vienyhocungdung.vn/lam-the-nao-de-tranh-tang-can-trong-dip-nghi-le-20210104090818524.htm*
- *Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy*



***Biên tập nội dung:*** *Health & Well-being (BP.Marketing)*

TIP 3

# MẸO "NÊN VÀ KHÔNG"

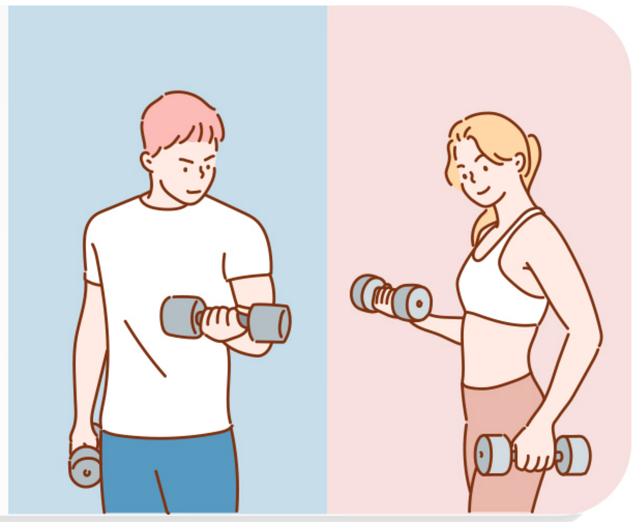
P 3/3

## 12 MẸO TRÁNH TĂNG CÂN "KHÔNG PHANH" TRONG MÙA LỄ TẾT

### B. 4 MẸO "CHƠI"

### 9 THƯỜNG XUYÊN VẬN ĐỘNG

- **Vận động** và chơi thể thao **(ít nhất 30 phút/ngày)**: giúp thức ăn tiêu hóa tốt hơn, cơ thể săn chắc và gắn kết tinh thần
- **Hình thức:** đi dạo bộ, leo cầu thang, tập thể dục tại nhà/ngoài trời, chơi các trò chơi dân gian cùng nhóm bạn ...



### 10 GIẢM CĂNG THẲNG

- **Căng thẳng** sẽ gây ra cảm giác **thèm đồ ăn vặt** và làm tăng **hormone cortisol gây ra** tình trạng **tăng cân**
- **Giảm lo lắng và sự căng thẳng**, đặc biệt trong các dịp Lễ bằng các biện pháp như **duy trì** tập thể dục hàng ngày, **kết hợp** thiền, yoga, hít thở sâu, ra ngoài với thiên nhiên: núi, rừng, biển, ...

### 11 NGỦ ĐỦ GIẤC (7-8 GIỜ/ NGÀY)

- **Thiếu ngủ có xu hướng đói**, lười vận động và **tiêu thụ lượng calo cao hơn bình thường** và dễ khiến bạn bị tăng cân nhanh

### 12 CÓ KẾ HOẠCH GIỮ CÂN NẶNG

- **Kiểm tra cân nặng hàng ngày** để theo dõi cũng như nhắc nhở bản thân kiểm soát cân nặng >> **nên có sẵn cái cân ở nhà**
- **Thường xuyên "bận rộn"** hơn, giãn khoảng cách thời gian giữa các bữa ăn như:
  - — **Sắp xếp, dọn dẹp, trang trí lại nơi ở**
  - — **Học 1 số kỹ năng online, một công thức chế biến món ăn mới "healthier"**
  - — **Tham gia các hoạt động ngoài trời với nhóm bạn bè, đi dã ngoại ngoài thiên nhiên...**

***Nguồn tổng hợp:***

- *https://www.healthline.com/nutrition/tips-to-avoid-holiday-weight-gain*
- *https://www.webmd.com/diet/obesity/features/dont-gain-weight-during-the-holidays#1*
- *https://vienyhocungdung.vn/lam-the-nao-de-tranh-tang-can-trong-dip-nghi-le-20210104090818524.htm*
- *Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy*



***Biên tập nội dung:*** *Health & Well-being (BP.Marketing)*

TIP 4

# MẸO "NÊN VÀ KHÔNG"

P 1/2

# MẸO GIẢM CÂN AN TOÀN & BỀN VỮNG

## A. HIỂU VỀ NHU CẦU NĂNG LƯỢNG HÀNG NGÀY CẦN CHO MỖI NGƯỜI

Nhu cầu năng lượng dành cho mỗi người khác nhau phụ thuộc:
lứa tuổi, giới tính, cường độ hoạt động nhẹ / vừa / nặng

Công thức tính nhanh **NHU CẦU NĂNG LƯỢNG** cho 1 người hoạt động nhẹ:

- **Nam giới: cân nặng (kg) x 35 calo/ngày**
- **Nữ giới: cân nặng (kg) x 30 calo/ngày**

Muốn **TĂNG** cân: **thêm** 300 – 500 calo/ ngày

Muốn **GIẢM** cân: **trừ** 300 – 500 calo/ ngày

**Ví dụ:**

*Nhu cầu năng lượng anh A (30 tuổi, 65kg có chơi thể thao): 65 kg x 35 + 300 calo = ~2.575 calo/ ngày*

*Nhu cầu năng lượng chị B (40 tuổi, 55kg làm việc nhẹ): 55 kg x 30 calo = ~1.650 calo/ ngày*

***Lưu ý:** *Mức năng lượng tối thiểu là mức năng lượng cơ thể cần, chiếm 60% tổng năng lượng hàng ngày, giúp các cơ quan trong cơ thể hoạt động bình thường cả khi nằm yên nhắm mắt. Như vậy, để không bị teo cơ, teo mỡ và ở điều kiện bình thường:*

*Nữ không nên ăn / uống thấp hơn: → 800 - 1.000 calo*

*Nam không nên ăn / uống thấp hơn: → 1.000 – 1.200 calo*

## B. MẸO "GIẢM CÂN AN TOÀN" MÀ KHÔNG CẦN CẮT GIẢM QUÁ NHIỀU CALO

Ngoài việc cắt giảm lượng calo, có một số bước bạn có thể thực hiện để giảm cân hay kiểm soát cân nặng một cách bền vững và lâu dài:

**1 Thực hành ăn uống có chánh niệm và nhai kỹ thức ăn:** có thể làm giảm cảm giác thèm ăn và thúc đẩy quá trình kiểm soát cân nặng và giảm "kg" lâu dài

**2 Ăn nhiều trái cây và rau củ hơn trong 1 khẩu phần ăn:** Trái cây và rau chứa ít calo nhưng giàu vitamin và chất xơ.


***Nguồn tổng hợp:***

- *https://www.healthline.com/nutrition/how-many-calories-per-day#weight-loss-tips*
- *https://www.healthline.com/nutrition/20-delicious-high-protein-foods#TOC_TITLE_HDR_2*
- *https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/cut-down-on-your-calories*
- *https://www.calculator.net/bmr-calculator.html*
- *https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/dinh-duong/cach-tinh-calo-de-giam-can-toan/*



- *Tham vấn chuyên môn: + Ths. BS Dinh dưỡng Trần Vũ Lan Hương*
  *+ TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy*

***Biên tập nội dung:*** *Health & Well-being (BP.Marketing)*

TIP 4

# MẸO "NÊN VÀ KHÔNG"

P 2/2

## MẸO GIẢM CÂN AN TOÀN & BỀN VỮNG

**3 Tích trữ các loại thực phẩm lành mạnh:** hãy tích trữ trong tủ lạnh nhiều thành phần dinh dưỡng và đồ ăn nhẹ (hay ăn vặt) lành mạnh

**4 Nên đọc nhãn thực phẩm** để biết có bao nhiêu calo trong sản phẩm.

**5 Hãy thử tự nấu ăn:** Hãy thử tự lựa chọn và chế biến thức ăn của mình, tránh ăn thức ăn nhanh, thức ăn đóng hộp,...giúp kiểm soát chất lượng nguồn thực phẩm và lượng calo nạp vào cho 1 bữa ăn

**6 Tìm "bạn đồng hành":** Tìm một người bạn đồng hành cùng mục tiêu, cùng lên kế hoạch giảm cân để hỗ trợ nhau trong việc có một cân nặng lý tưởng

**Ngoài chế độ dinh dưỡng và "mẹo" ăn uống trên, bạn cần kết hợp tập luyện, vận động hàng ngày ít nhất 30 phút, 5 lần/ tuần để mang lại hiệu quả tối ưu quá trình giảm cân nhé!**

## C. DANH SÁCH 12 THỰC PHẨM GIÀU ĐẠM (PROTEIN)

Nên cân bằng tỉ lệ đạm động vật 50% & đạm thực vật 50% cho 1 bữa ăn người bình thường

### ĐẠM ĐỘNG VẬT



**Trứng:** Một quả trứng lớn có 6 gam protein và 78 calo

**Ức gà:** Một ức gà nướng không da chứa 53 gam protein và 284 calo

**Tôm:** 100g tôm chứa 20gram và chỉ 84 calo

**Cá hồi:** mỗi 100g chứa 19 gam protein và chỉ 175 calo

**Sữa:** Một cốc sữa nguyên chất chứa 8 gam protein và 149 calo

### ĐẠM THỰC VẬT

**Hạt óc chó:** Calo: 654 | Protein: 52,9g

**Bông cải xanh:** 100g bông cải xanh chứa 31 calo | Protein: 3,3g

**Cải bó xôi:** Calo: 23 | Protein: 3,9g

**Quả bơ:** Calo: 160 | Protein: 4,1g

**Quả táo:** Calo: 80 calo | Protein: 6,3

**Đậu đỏ:** Protein: 100g đậu đỏ chứa 22g protein, 58 calo

**Chuối:** Calo: 110 | Protein: Cứ 100g chuối chứa ~5g


***Nguồn tổng hợp:***

- *https://www.healthline.com/nutrition/how-many-calories-per-day#weight-loss-tips*
- *https://www.healthline.com/nutrition/20-delicious-high-protein-foods#TOC_TITLE_HDR_2*
- *https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/cut-down-on-your-calories*
- *https://www.calculator.net/bmr-calculator.html*
- *https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/dinh-duong/cach-tinh-calo-de-giam-can-toan/*
- *Tham vấn chuyên môn: + Ths. BS Dinh dưỡng Trần Vũ Lan Hương*
  *+ TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy*



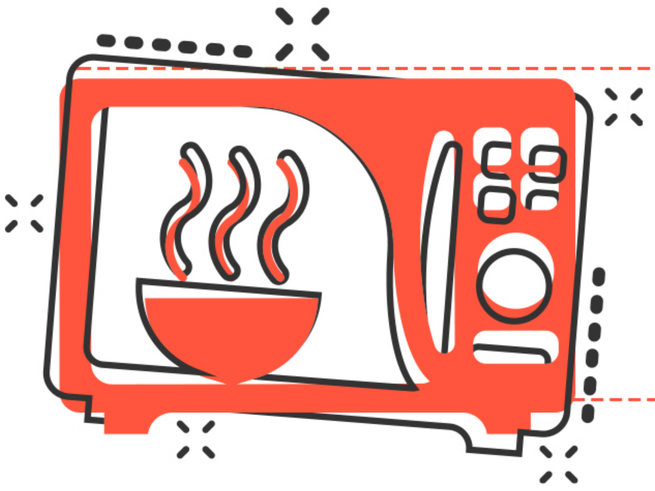
***Biên tập nội dung:*** *Health & Well-being (BP.Marketing)*

TIP 5

# MẸO "NÊN VÀ KHÔNG"

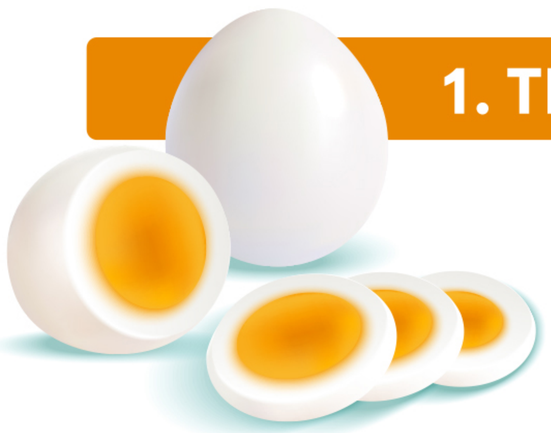
P 1/2

## LƯU Ý KHI DÙNG LÒ VI SÓNG ĐỂ NẤU ĂN



Lò vi sóng rất nhanh chóng và tiện lợi trong nấu ăn, nhưng **một số loại thực phẩm** có thể **trở nên cực kỳ độc hại** hoặc **gây nguy hiểm khi hâm nóng bằng lò vi sóng**.
Hãy cẩn thận khi cho chúng vào lò vi sóng!

### 1. TRỨNG ĐÃ LUỘC CHÍN



Khi hâm nóng, hơi nước tích tụ trong trứng có thể bị "nổ" trong lò vi sóng hoặc khi ăn gây nguy hiểm

**HÃY** cắt trứng trước khi hâm nóng, đừng hâm nóng trứng bằng lò vi sóng!

### 2. THỊT GÀ

Lò vi sóng làm thịt chín không đều nên có những phần **nhiệt độ không đủ để tiêu diệt hết vi khuẩn**

⊗ **KHÔNG** dùng lò vi sóng để nấu thịt sống

### 3. THỊT ĐÓNG HỘP

Thịt hộp thường chứa chất bảo quản, chúng sẽ **biến đổi thành các hợp chất hóa học nguy hiểm** khi tiếp xúc với bức xạ điện từ gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe

**NÊN** ăn thực phẩm tươi, hạn chế thịt đóng hộp!

### 4. CÁC LOẠI HẢI SẢN CÓ VỎ

Trai, sò, nghêu, sò điệp,.. hoàn toàn **không nên cho vào lò vi sóng**, vì khi đun nóng, các loại vỏ sẽ bị nổ. Nếu chúng ta tách vỏ để hạn chế rủi ro, thì hương vị của thức ăn sẽ thay đổi. Dưới tác dụng của tia bức xạ, hương vị của thức ăn sẽ gây khó chịu

**HÃY** thưởng thức món hải sản yêu thích của bạn bằng cách cho vào lò nướng hoặc đơn giản là hấp để giữ được hương vị thơm ngon!

### 5. RAU CỦ

Lò vi sóng sẽ **biến nitrat tự nhiên trong rau xanh (rất tốt cho cơ thể) thành nitrosamine có thể gây ung thư**

Tuy nhiên, lò vi sóng duy trì nhiều chất dinh dưỡng trong rau củ do thời gian nấu nướng ngắn, **cách tốt nhất là hấp rau củ** để giữ lại chất dinh dưỡng và hạn chế rau xanh


***Nguồn tổng hợp:***

- *https://www.thehealthy.com/mental-health/things-to-never-microwave/*
- *https://www.thehealthy.com/food/foods-shouldnt-reheat-in-microwave/*
- *https://www.webmd.com/food-recipes/features/get-your-microwave-cooking*
- *Tham vấn huyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học - TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy*



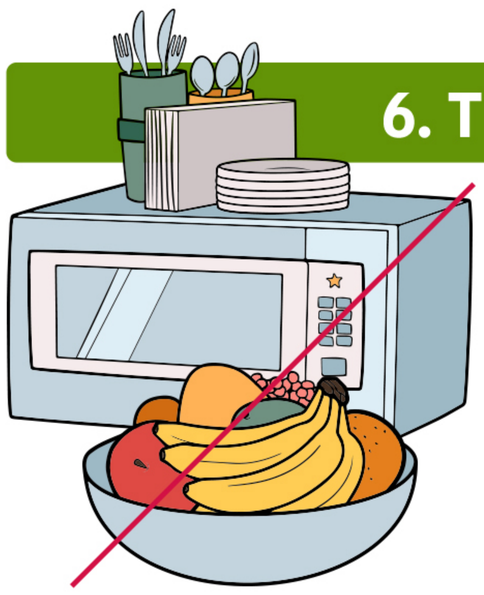
***Biên tập nội dung:*** *Health & Well-being (BP.Marketing)*

TIP 5

# MẸO "NÊN VÀ KHÔNG"

P 2/2

# LƯU Ý KHI DÙNG LÒ VI SÓNG ĐỂ NẤU ĂN



## 6. TRÁI CÂY

Trái cây chứa nhiều hơi nước sẽ bị vỡ ra khi hâm nóng trong lò vi sóng

Đặc biệt để **nho vào lò vi sóng**, sẽ tạo ra tia plasma và phóng điện gây nguy hiểm

## 7. KHOAI TÂY ĐÃ NẤU CHÍN

**Nấu khoai tây** trong lò vi sóng **không diệt được vi khuẩn** C. botulinum gây ngộ độc

**HÃY** nấu thật chín khoai tây và đừng bao giờ bọc trong giấy bạc để nấu!

## 8. NHỮNG MÓN ĂN TỪ NẤM

Nấm chứa nhiều chất dinh dưỡng cho cơ thể, tuy nhiên, chúng nên được ăn ngay sau khi chế biến

**Không nên** hâm nóng món ăn từ nấm vì khi được làm nóng lại, các protein và hàm lượng dinh dưỡng trong nấm sẽ bị biến chất thành độc hại cho dạ dày có thể khiến bạn gặp phải các vấn đề về tiêu hóa. **Nếu phải hâm nóng các món nấm, hãy dùng nhiệt độ cao nhất là 70 độ C**

## 9. CƠM

Một số loại bào tử kháng được nhiệt độ cao, **cơm sẽ nguội đi** khi đem ra khỏi lò vi sóng, **tạo điều kiện cho chúng phát triển và gây ngộ độc**

**HÃY** nấu cơm tới nhiệt độ sôi và ủ ấm trong nồi!

## 10. SỮA MẸ

Lò vi sóng làm nóng sữa mẹ không đồng đều, có khả năng **làm bỏng miệng và cổ họng** của bé và có thể phá hủy một số protein tăng cường miễn dịch của sữa mẹ. **Hâm nóng** bình sữa bằng **nhựa sẽ có nguy cơ gây ung thư**

**HÃY** đặt một bình sữa mẹ vào một cốc nước ấm để hâm nóng hoặc máy hâm nóng sữa chuyên dụng!


***Nguồn tổng hợp:***

- *https://www.thehealthy.com/mental-health/things-to-never-microwave/*
- *https://www.thehealthy.com/food/foods-shouldnt-reheat-in-microwave/*
- *https://www.webmd.com/food-recipes/features/get-your-microwave-cooking*
- *Tham vấn huyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học - TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy*



***Biên tập nội dung:*** *Health & Well-being (BP.Marketing)*

# CHĂM SÓC SỨC KHOẺ CHỦ ĐỘNG

# DINH DƯỠNG

#SỔ TAY SỐNG KHỎE
(Để KHỎE bên trong, MẠNH bên ngoài, bạn nên làm gì?!)

“Lưu hành nội bộ”

# 7 CHẤT DINH DƯỠNG THIẾT YẾU HAY BỊ THIẾU TRONG BỮA ĂN

## 1. CHẤT XƠ

- **Một số thực phẩm giàu chất xơ:** quả táo, quả bơ, dâu tây, chuối, cà rốt, bông cải xanh, đậu Hà Lan,...
- **Chất xơ** tăng cảm giác no, giúp **hỗ trợ chế độ ăn lành mạnh:** giảm LDL hoặc các cholesterol xấu

## 2. CANXI

- **Một số thực phẩm giàu canxi như:** Các loại hạt, phô mai, sữa chua, các loại đậu, rau lá xanh, cá hồi,...
- **Canxi hấp thu** từ thực phẩm tương đối an toàn, các loại thuốc bổ sung canxi thường được dùng để **điều trị** hoặc **ngăn ngừa bệnh loãng xương. Tuy nhiên, một số bằng chứng** cho thấy bổ sung canxi có thể **làm tăng nguy cơ đau tim, cần hỏi ý kiến bác sĩ** trước khi sử dụng

## 3. MAGIÊ

- **Một số thực phẩm chứa nhiều magiê như:** ngũ cốc nguyên hạt, đậu phụ, cá béo, rau lá xanh, chocolate (socola) đen, các loạt hạt,...
- **Magiê** tham gia vào **hệ thống enzyme, điều chỉnh** các **phản ứng sinh hóa** như: **tổng hợp protein**, chức năng cơ và thần kinh, **kiểm soát đường huyết và điều hòa** huyết áp, nhịp tim

## 4. KALI

- **Các thực phẩm chứa nhiều Kali:** Chuối, nước dừa, rau lá xanh, măng tây, rau chân vịt, bông cải xanh; cá ngừ, cá hồi,...
- **Kali giúp điều chỉnh cân bằng lượng dịch trong cơ thể**, co cơ và các tín hiệu thần kinh. Chế độ ăn giàu kali có thể giúp **giảm huyết áp**, bảo vệ **chống đột quỵ, ngăn ngừa loãng xương và sỏi thận**

***Nguồn tổng hợp:***

- *https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-attack/expert-answers/calcium-supplements/faq-20058352*
- *https://www.webmd.com/food-recipes/features/7-nutrients-your-diet-may-be-missing*
- *https://www.healthline.com/health/food-nutrition/six-essential-nutrients#carbs*
- *https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/dinh-duong/7-chat-dinh-duong-ma-che-do-uong-cua-ban-co-bi-thieu/*
- *Tham vấn huyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy*

***Biên tập nội dung:*** *Health & Well-being (BP.Marketing)*

# 7 CHẤT DINH DƯỠNG THIẾT YẾU HAY BỊ THIẾU TRONG BỮA ĂN

## 5. VITAMIN A

- **Những thực phẩm giàu vitamin A:** Cà rốt, khoai lang, bí ngô, rau bina. dưa lưới, tiêu đỏ, bông cải xanh, cà chua,...
- **Vitamin A có hai dạng:**
  Retinol: dạng sẵn sàng cho cơ thể sử dụng
  Carotenoids: dạng thô, cơ thể cần chuyển đổi sang Vitamin A
- **Vitamin A hỗ trợ tăng trưởng tế bào**, tốt cho chức năng thị giác, hệ gen, hệ miễn dịch và nhiều cơ quan khác

## 6. VITAMIN D

- **Những thực phẩm giàu vitamin D:** cá, lòng đỏ trứng, sữa, sữa chua,...
- Vitamin D giúp **điều chỉnh lượng canxi và phốt pho** trong cơ thể. Những chất dinh dưỡng này **cần thiết** để giữ cho xương, răng và cơ bắp khỏe mạnh
- **Thiếu vitamin D** có thể dẫn đến **biến dạng xương** như còi xương ở trẻ em và đau xương do tình trạng bệnh nhuyễn xương ở người lớn

## 7. SẮT

- **Một số thực phẩm chứa nhiều Sắt:** thịt và cá, các sản phẩm đậu nành, trứng, trái cây khô, các loại đậu và hạt (nuts), bơ đậu phộng, đậu xanh, bông cải xanh và các loại rau lá xanh đậm (như cải xoăn và rau bina, ...)
- **Sắt trong thức ăn** có hai dạng chính: **heme và nonheme.** Thực vật chỉ chứa sắt nonheme, trong khi thịt, hải sản và gia cầm chứa cả sắt không heme
- **Sắt** là thành phần **thiết yếu của hồng cầu giúp vận chuyển oxy**, hỗ trợ quá trình trao đổi chất, cần thiết cho sự tăng trưởng thể chất, phát triển thần kinh, hoạt động của tế bào và tổng hợp một số hormone. **Đặc biệt đối với những phụ nữ mang thai**, sắt giúp tạo nên một thai kỳ khỏe mạnh và an toàn

***Nguồn tổng hợp:***

- *https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-attack/expert-answers/calcium-supplements/faq-20058352*
- *https://www.webmd.com/food-recipes/features/7-nutrients-your-diet-may-be-missing*
- *https://www.healthline.com/health/food-nutrition/six-essential-nutrients#carbs*
- *https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/dinh-duong/7-chat-dinh-duong-ma-che-do-uong-cua-ban-co-bi-thieu/*
- *Tham vấn huyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy*

***Biên tập nội dung:*** *Health & Well-being (BP.Marketing)*

# 10 THỰC PHẨM GIÚP GIẢM CĂNG THẲNG VÀ BẢO VỆ TRÍ NHỚ

## A. DẤU HIỆU NHẬN BIẾT BẠN ĐANG BỊ CĂNG THẲNG

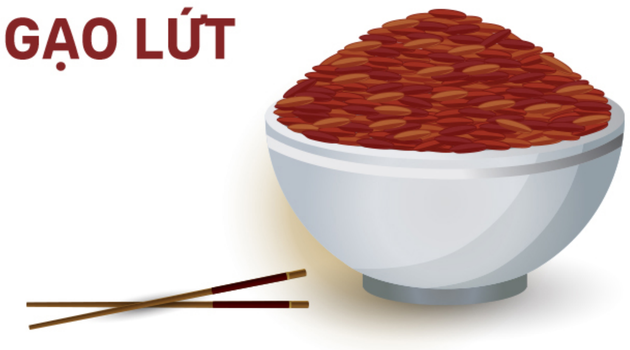
- **Cảm xúc:** lo lắng, sợ hãi, tức giận, hung hăng, dễ bị kích động, buồn bực, chán nản...
- **Hành vi:** ăn không kiểm soát, uống rượu, hút thuốc, khóc lóc,...
- **Thể chất:** mất ngủ, mệt mỏi, đau nửa đầu, tim đập nhanh,...
- **Tinh thần:** Trí nhớ giảm sút, khó tập trung khi học tập, làm việc,...

## B. 10 THỰC PHẨM GIÚP GIẢM CĂNG THẲNG VÀ BẢO VỆ TRÍ NHỚ

### NGŨ CỐC NGUYÊN HẠT

**1.** **Ngũ cốc nguyên hạt** (như: yến mạch, diêm mạch, kiều mạch, lúa mạch, gạo lứt, ngô, kê...) có hàm lượng **carbohydrate cao** làm **tăng tổng hợp** chất dẫn truyền thần kinh **serotonin**, giúp cải thiện tâm trạng, giảm căng thẳng

### GẠO LỨT

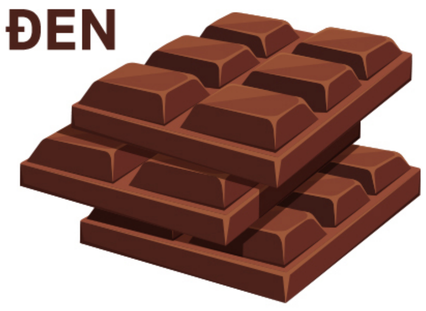


**2.** Khi **căng thẳng kéo dài**, hàm lượng **vitamin B** tích lũy trong cơ thể bị **sụt giảm**. **Gạo lứt** chứa nhiều vitamin B **giúp tim, hệ thống miễn dịch**, đồng thời chứa choline, giúp cải thiện trí nhớ, khiến **tâm trạng thoải mái**

### CÁC LOẠI HẠT

**3.** Các loại hạt (óc chó, hạnh nhân, điều, macca...) có chứa **vitamin B** và các **axit béo lành mạnh**, giúp cơ thể **chống stress và trầm cảm** tốt hơn

### SÔCÔLA ĐEN



**4.** Sôcôla đen rất **giàu chất khoáng**, chất **chống oxy hóa**, có thể điều chỉnh và tăng cường **tần số gamma** của sóng não và giúp **tăng cường** khả năng **nhận thức và ghi nhớ**

***Nguồn tổng hợp:***

- *https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2903717/*
- *https://www.webmd.com/diet/foods-high-in-choline#2*
- *https://www.psycom.net/foods-that-help-with-anxiety-and-stress/*
- *https://www.womenshealthmag.com/health/g36890589/brain-healthy-foods/*
- *https://suckhoedoisong.vn/10-thuc-pham-giup-giam-cang-thang-met-moi-16921101618104562l.htm*
- *Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy*

***Biên tập nội dung:*** *Health & Well-being (BP.Marketing)*

# 10 THỰC PHẨM GIÚP GIẢM CĂNG THẲNG VÀ BẢO VỆ TRÍ NHỚ

## B. 10 THỰC PHẨM GIÚP GIẢM CĂNG THẲNG VÀ BẢO VỆ TRÍ NHỚ

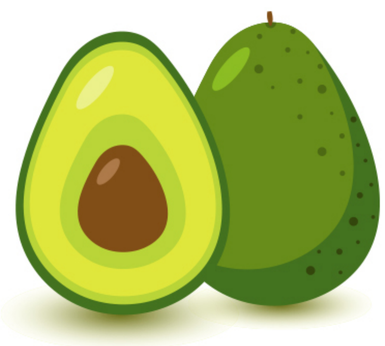
### CHẤT BÉO TRONG CÁ

**5.** Chất béo có **trong cá** (cá hồi, cá ngừ, cá trích,...) chứa nhiều **axit omega-3** và **chlolin** giúp **ổn định màng tế bào thần kinh**, tăng tổng hợp chất dẫn truyền thần kinh giúp **tăng** khả năng **ghi nhớ tốt** hơn và **giảm trầm cảm**

### TRÁI CÂY HỌ CAM QUÝT VÀ DÂU TÂY

**6.** Chứa nhiều **vitamin C** làm **giảm nồng độ** các hormone liên quan tới **stress**, đồng thời **tăng cường** hệ thống miễn dịch

### TRÁI BƠ



**7.** Bơ rất giàu **vitamin B** làm **giảm căng thẳng** và **chất béo có lợi** cho tim mạch có thể giúp **giảm bớt lo lắng**. Bơ còn chứa **Vitamin E** giúp tăng **lưu thông máu lên não**

### RAU XANH

**8.** Các loại rau xanh **(bông cải xanh, cải xoăn Kale,...)** rất giàu **vitamin (B, C...)**, khoáng chất **(magiê, folate ...)** và nhất là các **chất chống oxy hóa** giúp **giảm căng thẳng**, ổn định tâm trạng và **giữ bình tĩnh** hơn

### SỮA ẤM

**9.** Sữa hoạt động giống như một chất thư giãn tự nhiên, nhờ vào một loại **protein** có trong sữa được gọi là **lactium** có tác dụng làm **dịu cơ thể, giảm huyết áp và giảm mức cortisol**. Một ly sữa trước khi đi ngủ (cách ~1 tiếng) giúp bạn dễ ngủ và khi **ngủ ngon** giúp **kiểm soát** mức độ **căng thẳng**

### TRÀ XANH

**10.** **Theanine** là một loại **axit amin** có trong lá **trà xanh**, giúp bạn **thư giãn và giảm căng thẳng**

***Nguồn tổng hợp:***

- *https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2903717/*
- *https://www.webmd.com/diet/foods-high-in-choline#2*
- *https://www.psycom.net/foods-that-help-with-anxiety-and-stress/*
- *https://www.womenshealthmag.com/health/g36890589/brain-healthy-foods/*
- *https://suckhoedoisong.vn/10-thuc-pham-giup-giam-cang-thang-met-moi-169211016181045621.htm*
- *Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy*

***Biên tập nội dung:*** *Health & Well-being (BP.Marketing)*

# CHĂM SÓC SỨC KHOẺ CHỦ ĐỘNG

# VẬN ĐỘNG

#SỔ TAY SỐNG KHỎE
(Để KHỎE bên trong, MẠNH bên ngoài, bạn nên làm gì?!)

"Lưu hành nội bộ"

# 10 BÀI TẬP VẬN ĐỘNG ĐƠN GIẢN RẤT TỐT CHO SỨC KHỎE NỮ GIỚI

Với các động tác vận động rất đơn giản, chị em dành 30 phút vận động vào bất kì thời gian nào trong ngày, giúp **kiểm soát cân nặng, giữ dáng,giảm căng thẳng** và đặc biệt **giúp tăng lưu thông máu ở vùng xương chậu,** giúp cơ thể phục hồi và duy trì được trạng thái sức khỏe tốt nhất.

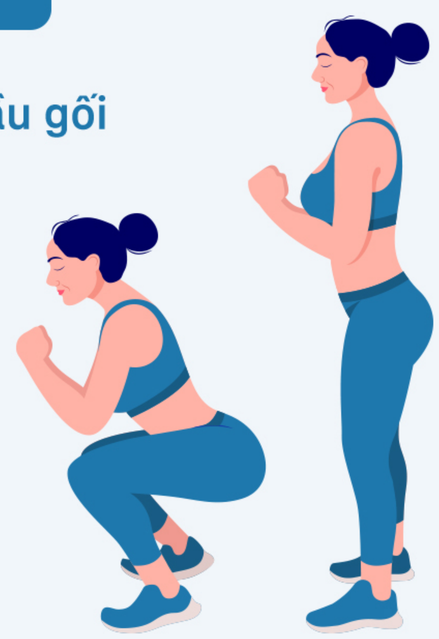
## A – KHỞI ĐỘNG LÀM NÓNG CƠ THỂ

### 1. ĐỘNG TÁC SQUATS (TƯ THẾ ĐỨNG / NGỒI)

Giúp giữ cho **đôi chân chắc khỏe**, duy trì khả năng vận động của **hông, đầu gối** và **mắt cá chân**, giúp **cải thiện vòng 3, đánh tan mỡ thừa vùng bụng, đùi**

Khi Squat chú ý đầu gối luôn **không được vượt quá mũi chân**
**Không gồng lưng** sẽ khiến lưng bị đau
Kết hợp **hít thở sâu bằng bụng**, theo nhịp vào/ ra khi tư thế đứng/ ngồi

10 **Bắt đầu với 10 lần squat** và điều chỉnh phù hợp với tùy cơ thể



### 2. ĐỘNG TÁC CON BỌ CHẾT (DEAD BUG)

Bài tập bổ trợ vùng **cơ trung tâm**, giúp **đốt cháy mỡ thừa** ở vùng bụng, cho cơ thể săn chắc, khỏe khoắn, linh hoạt khớp háng và đầu gối

Siết chặt cơ bụng và cơ mông trong quá trình tập. Kết hợp hít thở đều, sâu bằng bụng theo nhịp di chuyển của chân

3 **15 lần/ hiệp**, 3 hiệp/ lần tập

### 3. ĐỘNG TÁC PLANK

Giúp cơ thể **khỏe khoắn, săn chắc toàn cơ thể**, nhất là phần bụng, **giảm** nguy cơ **chấn thương** ở lưng và cột sống và thúc đẩy quá trình chuyển hóa, giúp **đốt cháy nhiều calo** hơn ngay khi ngồi yên

3 Ít nhất 1 phút/ hiệp, 2-3 hiệp/lần tập.
Kết hợp **hít thở bằng bụng** qua mũi **lúc giữ tư thế**

***Nguồn tổng hợp:***
- *https://brightside.me/inspiration-health/10-simple-asanas-that-are-good-specifically-for-womens-health-767810/*
- *https://www.lifehack.org/462795/7-exercises-that-can-transform-every-part-of-your-body-in-4-weeks*
- *Sách Kỹ thuật & thực hành Yoga Toàn tập (IYENGAR)*
- *Tham vấn chuyên môn: Satya Nguyễn - HLV Yoga Trị liệu & Phục hồi*

***Biên tập nội dung:*** *Health & Well-being (BP.Marketing)*

# 10 BÀI TẬP VẬN ĐỘNG ĐƠN GIẢN RẤT TỐT CHO SỨC KHỎE NỮ GIỚI

## B – CÁC TƯ THẾ ASANA TRONG YOGA TỐT CHO SỨC KHỎE NỮ GIỚI

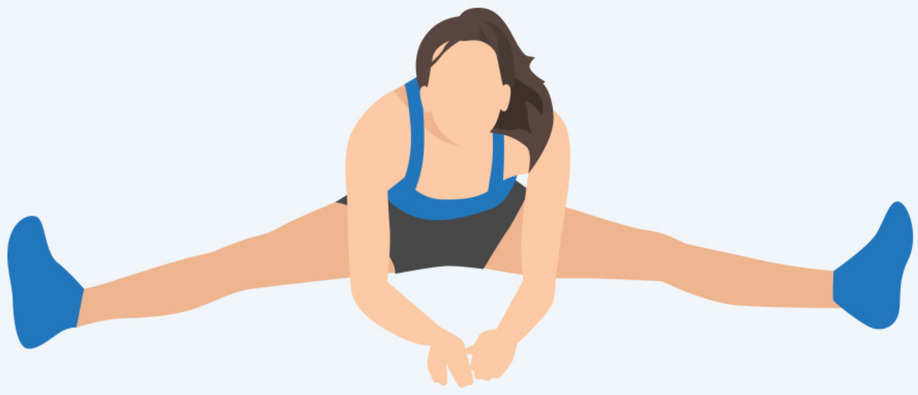
Tất cả tư thế asana cần kết hợp **hít thở** (chậm, đều, sâu) bằng bụng qua 2 mũi, giữ tư thế **ít nhất 30 giây – 60 giây/ lần**, nên tập hàng ngày

### 4. ĐỘNG TÁC CÁNH BƯỚM (BUTTERFLY)

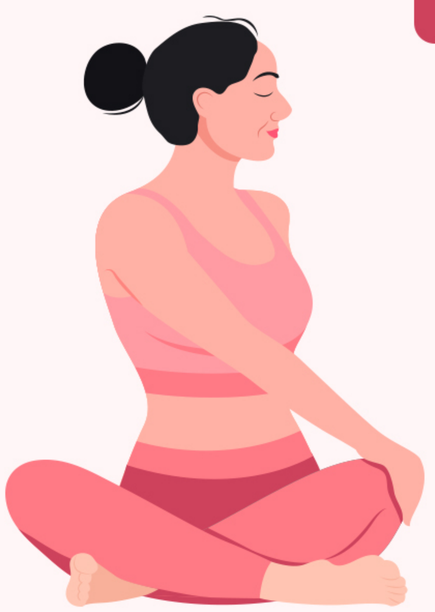
- **Tăng khả năng vận động** của khớp háng, vùng xương chậu; giúp cho buồng trứng khỏe mạnh, **giảm** chứng đau âm đạo & giúp **điều hòa** chu kỳ kinh nguyệt
- Tư thế gập sâu không áp dụng cho phụ nữ mang thai, người chấn thương cột sống thắt lưng
- **1- 3 phút/ lần tập**

### 5. ĐỘNG TÁC MỞ HÔNG (OPENING)

- **Lưng khỏe hơn**, kích thích **lưu thông máu** ở khung chậu, **giảm đau/ viêm** khớp hông, **massage** các cơ quan **hệ sinh sản, kích thích** buồng trứng, **giảm đau** do hành kinh, **chỉnh lại** tử cung hay bàng quang bị sa
- Tư thế gập người không nên áp dụng cho phụ nữ mang thai, và tùy khả năng mở rộng xoạc chân
- Giữ **1 phút** trong tư thế / lần tập, 2-3 lần



### 6. ĐỘNG TÁC NGỒI VẶN NGƯỜI 1 BÊN (TWIST)



- **Giảm** chứng **đau lưng & thắt lưng**, giảm kích thước **vòng eo**; làm **mềm dẻo khớp vai** & toàn bộ **cột sống**, giúp **cải thiện tiêu hóa**
- Tư thế này khi vặn sang mỗi bên sẽ thở hết ra và giữ 30 giây rồi quay về chính giữa sẽ hít sâu bằng bụng; đối với phụ nữ mang thai không nên vặn xoắn sâu
- Giữ **30 giây** trong tư thế vặn, 2 phút / 2 bên/ lần tập

***Nguồn tổng hợp:***

- *https://brightside.me/inspiration-health/10-simple-asanas-that-are-good-specifically-for-womens-health-767810/*
- *https://www.lifehack.org/462795/7-exercises-that-can-transform-every-part-of-your-body-in-4-weeks*
- *Sách Kỹ thuật & thực hành Yoga Toàn tập (IYENGAR)*
- *Tham vấn chuyên môn: Satya Nguyễn - HLV Yoga Trị liệu & Phục hồi*

***Biên tập nội dung:*** *Health & Well-being (BP.Marketing)*

# 10 BÀI TẬP VẬN ĐỘNG ĐƠN GIẢN RẤT TỐT CHO SỨC KHỎE NỮ GIỚI

## B – CÁC TƯ THẾ ASANA TRONG YOGA TỐT CHO SỨC KHỎE NỮ GIỚI

### 7. TƯ THẾ CHỮ V NGƯỢC

**Tăng oxy & đưa máu lên não**, kích thích hệ thần kinh, giảm nhịp tim, **cải thiện sắc diện da mặt**, giảm tình trạng co rút, cứng cơ ở cổ & viêm khớp vai; điều hòa luồng kinh nguyệt quá nhiều & **ngăn ngừa các cơn bốc hỏa tiền mãn kinh**

3 **Giữ 30 giây trong tư thế/ lần tập**, có thể tập 2 - 3 lần xen kẽ các động tác asana khác

### 8. TƯ THẾ CÂY CẦU

Giảm đau lưng, thắt lưng, rèn luyện sức mạnh cho các cơ quan vùng bụng, giảm mỡ bụng, săn đùi; kích thích tuyến yên, tuyến tùng & tuyến giáp, ngăn ngừa sa tử cung

Tư thế này khi nâng hông lên hít vào, giữ lại 5 giây, rồi hạ hông thở hết ra, xẹp bụng

1 **2 - 3 phút/ lần tập**, hoặc tập 10 lần nâng lên hạ xuống

### 9. ĐỘNG TÁC ĐẶT CHÂN LÊN TƯỜNG

**Thư giãn** vai, lưng và cột sống, **giảm áp lực** 2 chân, **lưu thông tĩnh mạch về tim dễ dàng, khí huyết về não** nhiều hơn, giúp thần kinh dễ chịu, **cải thiện tinh thần**

Tư thế này có thể chêm thêm miếng lót mỏng dưới mông và góc tường, tạo sự thoải mái khi giữ tư thế lâu

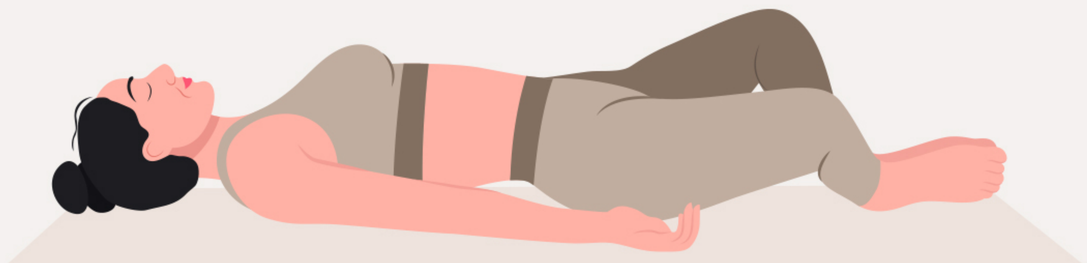
1 **5 - 10 phút / lần tập**

### 10. ĐỘNG TÁC THƯ GIÃN SÂU – SAVASANA (RELAX)

**Thư giãn** các cơ bắp **toàn thân, giải phóng căng mỏi** vùng thắt lưng, mở khớp háng, kích thích lưu thông máu trong khung chậu nhỏ, điều hòa năng lượng toàn cơ thể, giúp tâm trạng tích cực, sảng khoái sau chuỗi asana

Nếu không thoải mái trong tư thế chụm 2 lòng bàn chân, có thể duỗi thẳng và tách rộng 2 chân ở 2 góc thảm để dễ chịu hơn khi thư giãn sâu

1 **4-5 phút/ lần, nên tập cuối cùng** của chuỗi tập asana bất kỳ



***Nguồn tổng hợp:***

- *https://brightside.me/inspiration-health/10-simple-asanas-that-are-good-specifically-for-womens-health-767810/*
- *https://www.lifehack.org/462795/7-exercises-that-can-transform-every-part-of-your-body-in-4-weeks*
- *Sách Kỹ thuật & thực hành Yoga Toàn tập (IYENGAR)*
- *Tham vấn chuyên môn: Satya Nguyễn - HLV Yoga Trị liệu & Phục hồi*

***Biên tập nội dung:*** *Health & Well-being (BP.Marketing)*

# 12 TƯ THẾ YOGA HỖ TRỢ CẢI THIỆN HỆ TIÊU HÓA

## A- LỢI ÍCH TUYỆT VỜI CỦA 12 TƯ THẾ YOGA CHO HỆ TIÊU HÓA

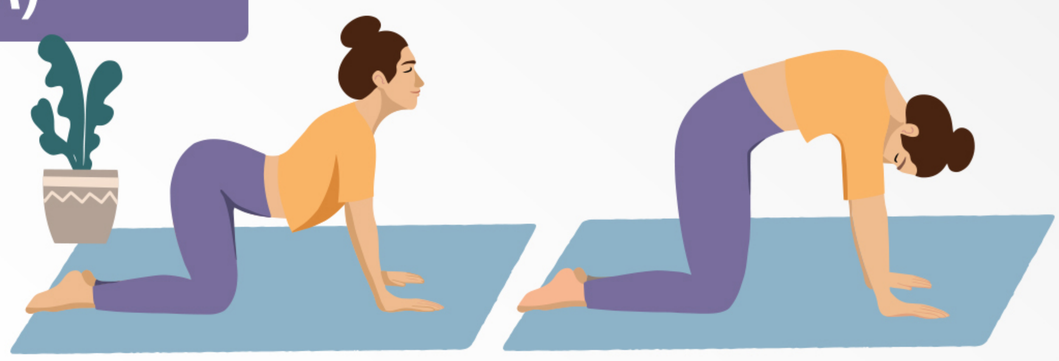
- Tập Yoga thường xuyên không bị các chất béo tích tụ, nhất là phần bụng.
- Các tư thế Yoga "chỉ định" dành riêng cho hệ Tiêu hóa giúp cải thiện lưu thông máu đến các cơ quan tiêu hóa, giúp giảm bớt các chứng rối loạn về tiêu hóa một cách hiệu quả.
- Cơ thể được giải độc hiệu quả. Độc tố tích tụ từ một chế độ ăn uống không tốt, lối sống không lành mạnh và căng thẳng sẽ được đào thải ra ngoài nhanh hơn.

### 1 TƯ THẾ NGỒI NGHIÊNG LƯỜNG (PARSVA SUKHASANA)

- Động tác giãn cơ nhẹ nhàng có thể giúp giảm bớt đầy hơi và đầy hơi, đồng thời hỗ trợ quá trình tiêu hóa nói chung.
- Một động tác tuyệt vời cho người mới bắt đầu, giúp kéo căng cơ xiên, cơ từng bên (mạn sườn lưng dưới và lưng trên)

### 2 TƯ THẾ MÈO – BÒ (MARJARYASANA-BITILASANA)

- Giúp mang máu tươi đến các tế bào biểu mô >> đường ruột khỏe hơn
- Tác động sâu & tăng cường chức năng dây thần kinh phế vị trong quá trình tiêu hóa



### 3 TƯ THẾ NGỒI GẬP VỀ TRƯỚC (PASCHIMOTTANASANA)

- Massage các cơ quan vùng bụng, chữa đầy hơi rất hiệu quả và đốt mỡ thừa vùng bụng.
- Một trong những tư thế tốt nhất cho nhu động ruột và giảm táo bón.

### 4 TƯ THẾ CÂY CẦU (SETU BANDHA SARVANGASANA)

- Giảm bớt áp lực lên hệ tiêu hóa, tăng cường thải độc tố ra khỏi cơ thể

***Nguồn tổng hợp:***

- *https://www.healthline.com/nutrition/yoga-posture-for-digestion#9-yoga-poses-for-digestion*
- *https://www.artofliving.org/us-en/yoga-health-and-wellness-yoga-for-digestion*
- *https://bvdkbl.vn/yoga-chua-dau-da-day-2731.html*
- *https://suckhoedoisong.vn/9-tu-the-yoga-ho-tro-tieu-hoa-giam-day-bung-169211105202657111.htm*
- *Tham vấn chuyên môn: Satya Nguyễn – HLV Yoga cổ điển -Trị liệu & Phục Hồi*

***Biên tập nội dung:*** *Health & Well-being (BP.Marketing)*

# 12 TƯ THẾ YOGA HỖ TRỢ CẢI THIỆN HỆ TIÊU HÓA

## 5 TƯ THẾ NẰM VẶN XOẮN BỤNG (JATHARA PARIVARTANASANA)

- Giúp giảm căng thẳng, tăng lượng máu đến dạ dày, tuyến tụy, gan và túi mật

## 6 TƯ THẾ XẢ KHÍ (PAWANMUKTASANA)

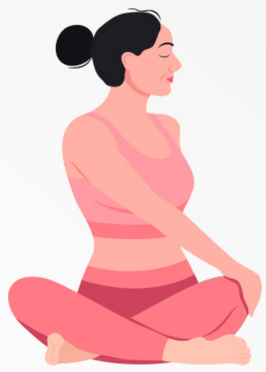
- Giúp xoa bóp ruột và các cơ quan tiêu hóa, giảm nhanh cảm giác chướng bụng, khó tiêu
- Giúp giải phóng lượng khí dư thừa trong cơ thể.

## 7 TƯ THẾ CON THUYỀN (NAUKASANA)

- Tăng cường sức mạnh cho cơ bụng và ruột; giúp điều tiết dịch tiêu hóa và kích thích hoạt động tiêu hóa tối ưu

## 8 TƯ THẾ NGỒI VẶN MÌNH 1 BÊN (ARDHA MATSYENDRASANA)

- Xoa bóp các cơ quan nội tạng, làm tăng dịch tiêu hóa và tăng chức năng của hệ thống tiêu hóa.
- Cải thiện cả chức năng gan và tuyến tụy

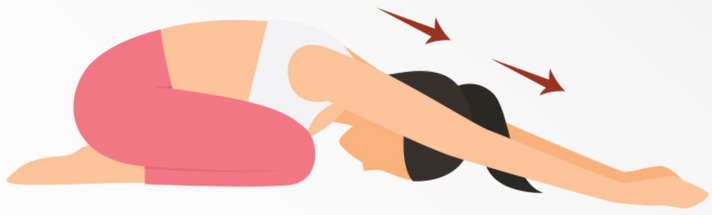


## 9 TƯ THẾ LẠC ĐÀ (USTRASANA)

- Giúp kéo căng dạ dày, bụng và ruột giúp kích hoạt tiêu hóa hoạt động tốt hơn
- Giúp giảm: đầy hơi, ợ chua, khó tiêu & táo bón

## 10 TƯ THẾ EM BÉ (SHISHUASANA)

- Tư thế này ép bụng và xoa bóp các cơ quan nội tạng, kích thích tiêu hóa & giúp thư giãn tinh thần, giảm căng thẳng



***Nguồn tổng hợp:***

- *https://www.healthline.com/nutrition/yoga-posture-for-digestion#9-yoga-poses-for-digestion*
- *https://www.artofliving.org/us-en/yoga-health-and-wellness-yoga-for-digestion*
- *https://bvdkbl.vn/yoga-chua-dau-da-day-2731.html*
- *https://suckhoedoisong.vn/9-tu-the-yoga-ho-tro-tieu-hoa-giam-day-bung-169211105202657111.htm*
- *Tham vấn chuyên môn: Satya Nguyễn – HLV Yoga cổ điển -Trị liệu & Phục Hồi*

***Biên tập nội dung:*** *Health & Well-being (BP.Marketing)*

# 12 TƯ THẾ YOGA HỖ TRỢ CẢI THIỆN HỆ TIÊU HÓA

## 11 TƯ THẾ TAM GIÁC (TRIKONASANA)

- Khả năng tuyệt vời trong việc giảm các cơn đau ruột, hỗ trợ giải độc gan & thận

## 12 TƯ THẾ THƯ GIÃN SÂU - XÁC CHẾT (SAVASANA)

- Nên thực hiện tư thế này vào cuối buổi tập asana, giúp thư giãn sâu, tăng oxy và cân bằng năng lượng toàn thân; giúp xoa dịu hệ thần kinh cũng là giải phóng áp lực cho hệ tiêu hóa.

## B – MỘT SỐ LƯU Ý KHI THỰC HIỆN

**Với 12 tư thế yoga giúp cải thiện các vấn đề về tiêu hóa, cần lưu ý quá trình thực hiện để đạt được kết quả tốt nhất:**

- Bạn có thể **thực hành toàn bộ** chuỗi bài yoga này (tốt nhất theo thứ tự) hoặc sử dụng các tư thế riêng lẻ, giữ mỗi tư thế trong **30 giây đến 1 phút.**
- **Hít thở sâu** bằng cơ hoành (bụng) trong **suốt quá trình luyện tập**, vì điều này rất quan trọng cải thiện và thúc đẩy quá trình tiêu hóa được tối ưu nhất.
  **Không nên** tập yoga khi vừa **mới ăn no.**
- Thời điểm thích hợp nhất: vào **sáng sớm và buổi chiều** trước bữa tối **ít nhất 2 giờ** hoặc **sau bữa ăn 3 giờ.**
- Hầu hết chuỗi yoga trong bài này có mức độ nhẹ, vừa phải và dễ thực hiện tại nhà. Nếu bạn đã tập yoga một thời gian, có thể p**hối hợp các động tác khác phức tạp hơn và** giữ lâu hơn ở mỗi tư thế.

**Lưu ý: Nếu có các vấn đề sức khỏe đặc biệt như: Phụ nữ mang thai, người có vấn đề về cột sống, đĩa đệm hay chấn thương xương khớp và từng phẫu thuật các bộ phận ở khu vực bụng... nên tham khảo ý kiến của bác sĩ hoặc chuyên gia Yoga Trị liệu trước khi TỰ thực hiện tại nhà.**

***Nguồn tổng hợp:***

- *https://www.healthline.com/nutrition/yoga-posture-for-digestion#9-yoga-poses-for-digestion*
- *https://www.artofliving.org/us-en/yoga-health-and-wellness-yoga-for-digestion*
- *https://bvdkbl.vn/yoga-chua-dau-da-day-2731.html*
- *https://suckhoedoisong.vn/9-tu-the-yoga-ho-tro-tieu-hoa-giam-day-bung-169211105202657111.htm*
- *Tham vấn chuyên môn: Satya Nguyễn – HLV Yoga cổ điển -Trị liệu & Phục Hồi*

***Biên tập nội dung:*** *Health & Well-being (BP.Marketing)*

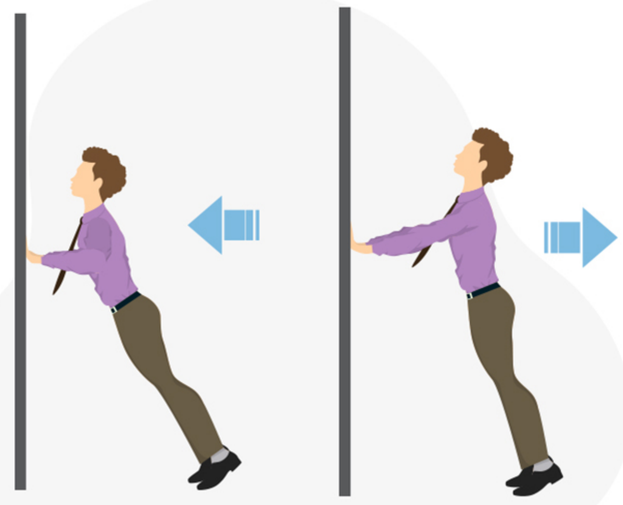
TIP 10

# VẬN ĐỘNG

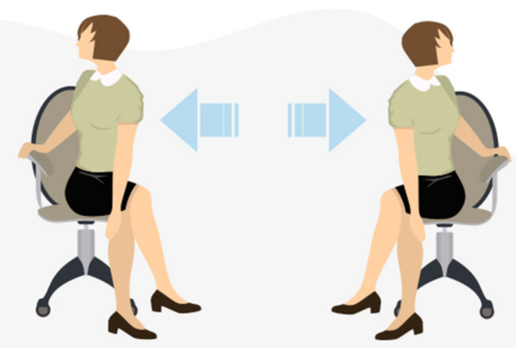
## 5 BÀI TẬP THỂ CHẤT TẠI CHỖ TỐT CHO TIM MẠCH

*(dành cho người làm việc tại văn phòng & ở nhà)*

1 VƯƠN NGƯỜI & NGHIÊNG SANG HAI BÊN



2 TƯ THẾ ĐẨY TƯỜNG



3 TƯ THẾ VẶN ½ NGƯỜI TRÊN GHẾ NGỒI

4 SQUATS ĐỨNG NGỒI

5 TƯ THẾ GẬP NGƯỜI TRÊN GHẾ NGỒI

## # Lưu ý

- 5 tư thế này nên thực hiện theo **lần lượt**
- Mỗi tư thế dành **4-6 phút**
- Nên tập mỗi buổi làm việc, **cách 2-3 tiếng**
- Động tác tập **kết hợp hít thở sâu** có ý thức (bằng bụng)
- **Hít vào:** tư thế về chính giữa;

  **Thở ra:** nghiêng bên, vặn, xoay, gập
- **Không nên** ăn hay uống nước **trước** và **sau** khi tập **15 phút**
- Khuyến nghị số lần và thời gian thực hiện **tùy thuộc** vào **khả năng** từng người, từng thời điểm

***Nguồn tổng hợp:***

- *https://www.acc.org/about-acc/press-releases/2020/12/09/18/30/cvd-burden-and-deaths-rising-around-the-world*
- *http://www.healthdata.org/vietnam*
- *https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)*
- *https://www.who.int/vietnam/health-topics/cardiovascular-diseases*
- *Theo HLV Yoga trị liệu & phục hồi*
- *Tham vấn chuyên môn: TS.BS. Bùi Quốc Thắng - Bác sĩ phẫu thuật tim mạch – BV Chợ Rẫy*



***Biên tập nội dung:*** *Health & Well-being (BP.Marketing)*

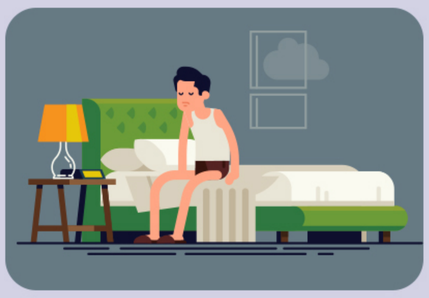
# CHĂM SÓC SỨC KHOẺ CHỦ ĐỘNG

# TINH THẦN

#SỔ TAY SỐNG KHỎE
(Để KHỎE bên trong, MẠNH bên ngoài, bạn nên làm gì?!)

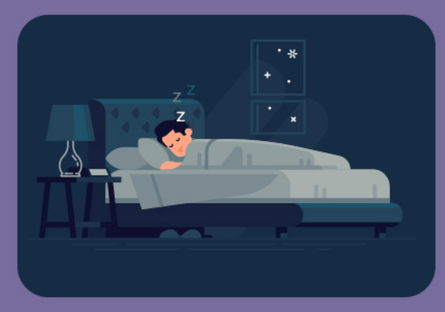
“Lưu hành nội bộ”

# 10 CÁCH ĐỂ NGỦ NGON HƠN MỘT CÁCH TỰ NHIÊN



### NGỦ KHÔNG ĐỦ GIẤC LÀM TĂNG NGUY CƠ:

- **Béo phì** lên 89% ở trẻ em và 55% ở người lớn
- Phát triển bệnh **Tim mạch** và bệnh **Đái tháo đường típ 2**
- **Khó kiểm soát cảm xúc** hoặc ra "quyết định" ngày hôm sau



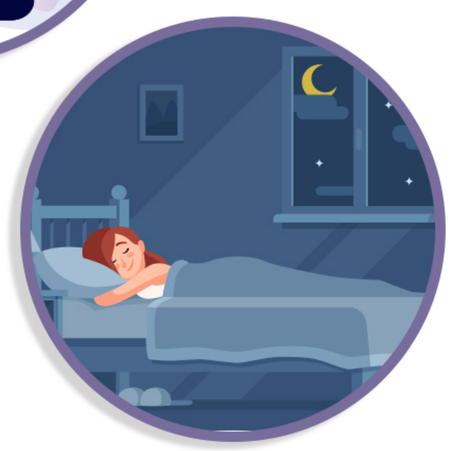
### NGỦ ĐỦ GIẤC (7-8 TIẾNG) GIÚP BẠN:

- **Giảm nguy cơ** nhiễm trùng & nhiễm khuẩn (gồm virus Corona)
- Tăng khả năng **miễn dịch** và **trí nhớ** tốt hơn
- Tràn đầy **năng lượng** ngày mới, làm việc hiệu quả

**Một giấc ngủ ngon cũng quan trọng như việc tập thể dục thường xuyên và một chế độ ăn uống lành mạnh. Hãy chăm sóc giấc ngủ của bạn ngay hôm nay chỉ theo 10 bước đơn giản!!!**

## 1- TẠO THÓI QUEN CHO GIẤC NGỦ

Mỗi ngày, thức dậy và đi ngủ vào cùng thời điểm, kể cả duy trì thói quen này vào các ngày cuối tuần

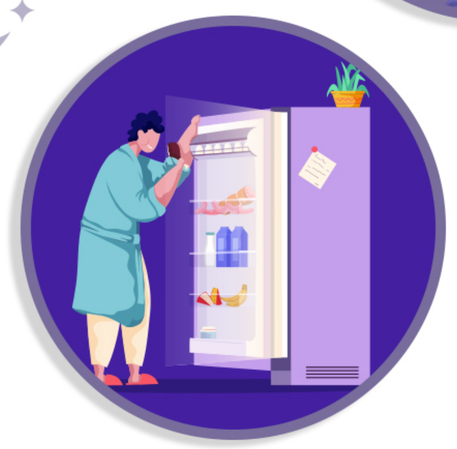


## 2- CHUẨN BỊ KHÔNG GIAN NGỦ PHÙ HỢP

- Chuẩn bị không gian **yên tĩnh, giảm thiểu tiếng ồn** và **giảm ánh sáng** tối đa
- Nên nghe những bài **nhạc nhẹ nhàng**, êm dịu trước khi ngủ

## 3- ĐẶT NHIỆT ĐỘ PHÙ HỢP

- **Nhiệt độ giữa cơ thể** và **phòng ngủ** có thể ảnh hưởng sâu sắc đến **chất lượng giấc ngủ**
- Kiểm tra để tìm ra nhiệt độ thoải mái nhất cho bạn, **khoảng 26 - 28 °C** là phù hợp



## 4- KHÔNG ĐỒ UỐNG KHUYA

- Ăn khuya có thể khiến bạn **đầy bụng** (nên **ăn trước** khi ngủ **ít nhất 4 giờ**)
- **Tránh** đồ uống **chứa cồn** hoặc **caffein** trước khi ngủ vì chúng sẽ làm rối loạn giấc ngủ

***Nguồn tổng hợp:***
- *https://fitivate.com/top-10-ways-to-sleep-better-naturally/*
- *https://www.healthline.com/nutrition/17-tips-to-sleep-better#The-bottom-line*

***Biên tập nội dung:*** *Health & Well-being (BP.Marketing)*

# 10 CÁCH ĐỂ NGỦ NGON HƠN MỘT CÁCH TỰ NHIÊN

## 5- THỬ CÁC BÀI TẬP THỞ ĐÚNG CÁCH

**Hít thở có ý thức** đúng cách **(bằng bụng hay cơ hoành)** trước khi ngủ giúp: **giảm căng thẳng, đầu óc thư giãn** để vào giấc ngủ dễ dàng hơn

## 6- GIẢM TIẾP XÚC VỚI ÁNH SÁNG XANH

Ánh sáng xanh từ các **thiết bị điện tử** (smartphone, máy tính, TV) sẽ **đánh lừa** cơ thể khiến bạn nghĩ rằng đó **là ban ngày**

**>> cơ thể giảm** sản xuất các **hormone** như **melatonin** (là loại giúp bạn thư giãn và có giấc ngủ sâu)

## 7- GIẢM CÁC GIẤC NGỦ NGẮN KHÔNG CẦN THIẾT VÀO BAN NGÀY

- **Ngủ nhiều vào ban ngày** >> làm **rối loạn** nhịp điệu sinh học của giấc ngủ chính
- Hãy **ngủ trưa** nhưng **không > 30 phút** để tăng cường **chức năng não, cột sống** nghỉ ngơi và giúp bạn **ngủ ngon hơn** vào ban đêm

## 8. LẬP KẾ HOẠCH CHO NGÀY MỚI TRƯỚC KHI NGỦ

**Liệt kê** và **lập kế hoạch** các hoạt động vào **ngày mai** trước khi ngủ >> **giúp bạn ngưng lo lắng, sẵn sàng tâm lý** chuẩn bị tốt cho ngày mới ngay khi thức dậy

## 9- TẮM NƯỚC ẤM (~40 - 43 ĐỘ C)

- **Tắm nước ấm** trước khi đi ngủ ~ **60 phút** giúp bạn có giấc ngủ sâu hơn
- Nếu không muốn tắm đêm, có thể **vắt khăn ấm lau khô** người hoặc **ngâm chân nước ấm** để thư giãn cho giấc ngủ chất lượng

## 10- GẶP BÁC SĨ HOẶC CHUYÊN GIA KHI NÀO?!

Nếu **có các triệu chứng: stress, trầm cảm, lo lắng quá độ** khiến tình trạng **mất ngủ kéo dài**
>> hãy đến **gặp bác sĩ chuyên khoa hoặc chuyên gia trị liệu** để có những lời khuyên phù hợp

***Nguồn tổng hợp:***
- *https://fitivate.com/top-10-ways-to-sleep-better-naturally/*
- *https://www.healthline.com/nutrition/17-tips-to-sleep-better#The-bottom-line*

***Biên tập nội dung:*** *Health & Well-being (BP.Marketing)*

TIP 12

# TINH THẦN

Part 1

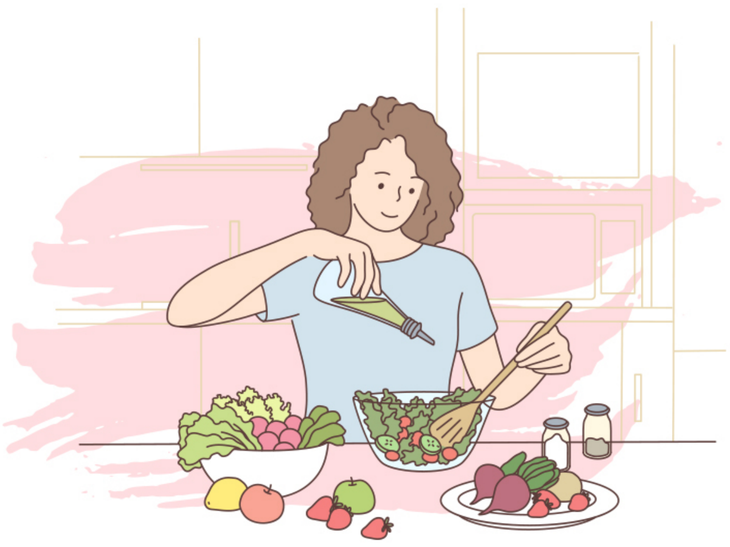
# 10 CÁCH CHĂM SÓC SỨC KHỎE TINH THẦN TRONG MÙA GIÃN CÁCH

**30 - 80%** người trẻ từ 15 - 24 tuổi có thể bị trầm cảm sau đại dịch Covid-19 (Theo số liệu nghiên cứu ở Bỉ, Pháp, Mỹ,...)

**~15% dân số Việt Nam** mắc các rối loạn liên quan tới stress kéo dài (Bộ Y tế-2017) và dự đoán gia tăng trong đại dịch COVID-19.

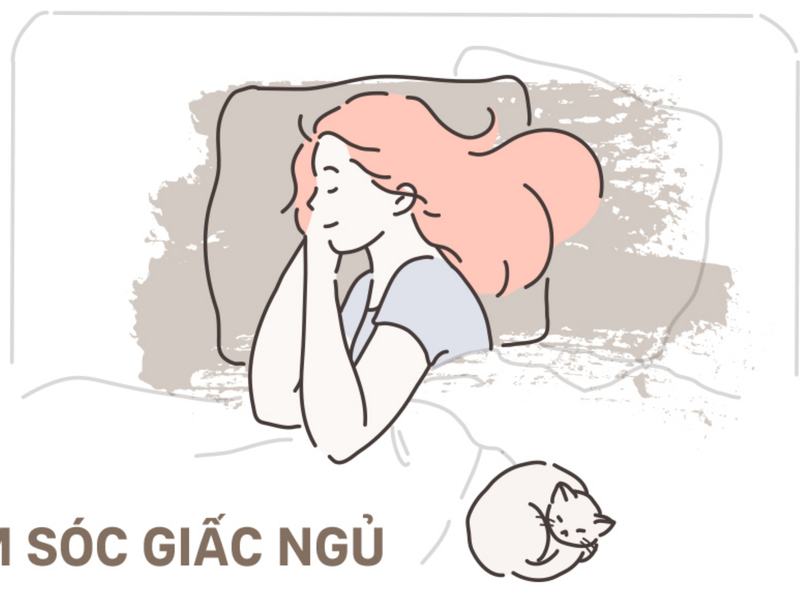
HƯỞNG ỨNG NGÀY SỨC KHỎE TÂM THẦN THẾ GIỚI (WMHD)

**NGÀY 10/10**



## 1 CHĂM SÓC SỨC KHỎE CỦA BẠN

- **Duy trì** hoạt động **thể chất và tinh thần**: Tập thể dục 30 phút/ ngày
- **Ăn uống lành mạnh**, đủ chất. Uống đủ nước



## 2 CHĂM SÓC GIẤC NGỦ

- Đi ngủ và thức giấc **đúng giờ** để tạo một thói quen tốt
- Giấc **ngủ** chất lượng: **đủ 7-8 tiếng**

## 3 TIẾP TỤC HỌC HỎI, CẬP NHẬT

Đây sẽ là **thời điểm tuyệt vời** để:

- **Học** ngôn ngữ mới
- **Nghe** podcast hoặc sách nói
- Học **kỹ năng mới** như: thuyết trình, đàn, vẽ, nhảy múa,...

## 4 HỖ TRỢ VÀ GIÚP ĐỠ NGƯỜI KHÁC

- Hãy **sẵn lòng hỗ trợ** và **giúp đỡ** những hoàn cảnh khó khăn (trong khả năng)
- Hãy **kiểm tra thông tin** thông qua các kênh chính thống: SOSmap, Zalo Conect, ban QL chung cư, chính quyền địa phương...


***Nguồn tổng hợp:***

- *https://www.aia.com.my/en/what-matters/health-wellness/managing-your-mental-health-in-10-steps.html*
- *https://www.livewellcampaign.co.uk/livewell-articles/10-steps-to-mental-wellbeing-while-at-home/*



***Biên tập nội dung:*** *Health & Well-being (BP.Marketing)*

# 10 CÁCH CHĂM SÓC SỨC KHỎE TINH THẦN TRONG MÙA GIÃN CÁCH

## 5 TẬP TRUNG VÀO HIỆN TẠI

Chú ý đến suy nghĩ, cảm xúc, giác quan để cơ thể và tâm trí của bạn tràn đầy năng lượng mỗi ngày. **Hãy:**

- Tập **hít thở đúng cách** (bụng/ cơ hoành)
- **Thiền định** 10 phút /ngày

## 6 ĐỪNG NGẠI NÓI VỀ NHỮNG LO LẮNG CỦA BẠN

- **Chấp nhận & đối diện cảm xúc hiện tại:** lo lắng, hoang mang, bất lực về tình hình hiện tại, xem là điều bình thường
- Hãy **nói chuyện & chia sẻ** với bạn bè, người thân hoặc chuyên gia khi cần

## 7 NGỪNG TRÌ HOÃN

Việc trì hoãn có thể gây ra cảm giác lo lắng, sợ hãi và trầm cảm. **Hãy:**

- Lập **danh sách việc cần làm** như một lời nhắc nhở
- Học cách **nói không** với một số **việc không cần thiết**

## 8 SUY NGHĨ TÍCH CỰC & CẢM THẤY BIẾT ƠN

- **Suy nghĩ tích cực**, lạc quan để giảm stress
- **Thực hành** lòng **biết ơn**: giúp làm **giảm huyết áp**, tăng cường hệ thống miễn dịch và thúc đẩy sức khỏe tinh thần "dẻo dai"

## 9 ĐỐI DIỆN VỚI "SỰ THẬT"

- Nhìn nhận, hiểu rõ rủi ro (nếu có) đối với bản thân và người khác
- Hãy chia sẻ thẳng thắn về sự thật (là rủi ro hay tin xấu) => sẽ giúp giảm căng thẳng & tạo sự kết nối với mọi người

## 10 CHUẨN BỊ CHO MỘT NGÀY BÌNH THƯỜNG MỚI

- Hãy suy nghĩ và chuẩn bị tinh thần trước mọi thứ
- Khi trở lại bình thường, kế hoạch đầu tiên của bạn sẽ làm gì?

***Nguồn tổng hợp:***

- *https://www.aia.com.my/en/what-matters/health-wellness/managing-your-mental-health-in-10-steps.html*
- *https://www.livewellcampaign.co.uk/livewell-articles/10-steps-to-mental-wellbeing-while-at-home/*

***Biên tập nội dung:*** *Health & Well-being (BP.Marketing)*

TIP 13

# TINH THẦN

Part 1

# 10 LỜI KHUYÊN CẢI THIỆN NĂNG SUẤT KHI LÀM VIỆC TẠI NHÀ

**Chuyển môi trường làm việc tại nhà là một thách thức, nhưng với một vài thay đổi đơn giản đối với thói quen và không gian, bạn sẽ nhanh chóng thích nghi để luôn có một ngày làm việc thật hiệu quả.**

## 01 CHỌN KHÔNG GIAN LÀM VIỆC PHÙ HỢP

- Chọn không gian **riêng biệt**, gần cửa sổ, **thoáng khí**
- Giúp **hạn chế** các ảnh hưởng **bên ngoài**, hướng của **tiếng ồn**
- Nên **cách xa "chiếc giường"** giúp bạn tập trung hơn

## 02 ĐIỂM THÊM VÀI VẬT DỤNG KHU VỰC "VĂN PHÒNG"

- **Hoa tươi** hay **khung tranh/ảnh**: tăng **nguồn cảm hứng**
- **Cây xanh**: làm **sạch không khí**, giảm căng thẳng
- **Tai nghe chống ồn:** tăng năng suất làm việc

## 03 XÂY DỰNG THÓI QUEN & LÀM CHỦ LỊCH TRÌNH ĐIỀU ĐỘ

- Tạo thói quen **ngay khi thức dậy** giúp tinh thần tỉnh táo :

  + **Tắm** bằng nước mát (cách nhiệt độ cơ thể 5-8 độ C)

  + **Phơi nắng** & tập **vận động**: yoga, gym... (20-30 phút)

  + Pha **nước chanh, cam** tăng vitamin C hay một tách café
- Hãy **bắt đầu & kết thúc** công việc **cùng thời điểm** mỗi ngày

## 04 MẶC TRANG PHỤC CÔNG SỞ

- Trang phục công sở, trang điểm nhẹ (với Nữ) sẽ giúp **tự tin và hứng khởi** hơn trong công việc

## 05 GIAO TIẾP THƯỜNG XUYÊN, RÕ RÀNG VỚI "SẾP"

- Rất khó tách biệt gia đình với công việc khi làm việc tại nhà, vì vậy **hãy thông báo với "sếp"** khi bạn có **việc riêng** hay các vấn đề khác

***Nguồn tổng hợp:***

- *https://www.healthcoachinstitute.com/habit-change/10-tips-for-improving-productivity-when-working-from-home/*
- *https://bluec.vn/lam-viec-o-nha-hieu-qua-loi-khuyen-tu-cac-chuyen-gia-tam-ly.html*
- *Chuyên gia Yoga Trị liệu & phục hồi*



***Biên tập nội dung:*** *Health & Well-being (BP.Marketing)*

# 10 LỜI KHUYÊN CẢI THIỆN NĂNG SUẤT KHI LÀM VIỆC TẠI NHÀ

## 06 CHỌN CÁCH GIAO TIẾP PHÙ HỢP

- Chọn **hình thức và nền tảng** công cụ **online phù hợp**
- Hiểu được **nhiệm vụ và mục đích** giao tiếp
- Nội dung **giao tiếp rõ ràng** với từng đối tượng

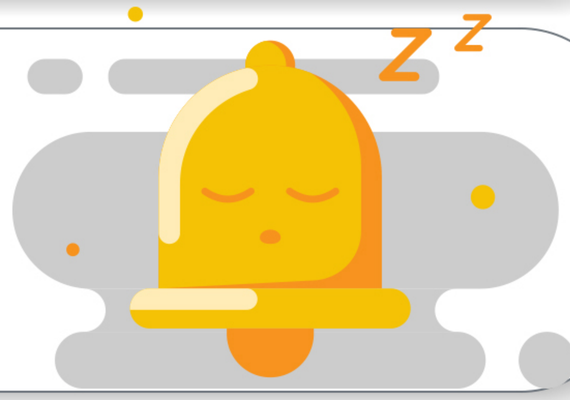
=> giúp tiết kiệm thời gian, tránh thông tin bị sai lệch

## 07 KẾT NỐI VỚI ĐỒNG NGHIỆP & HOẠT ĐỘNG CÔNG TY

- Hãy tương tác và **nói chuyện với đồng nghiệp** về những thứ khác thay vì chỉ tập trung vào công việc
- Tích cực **tham gia** các **hoạt động gắn kết** với công ty

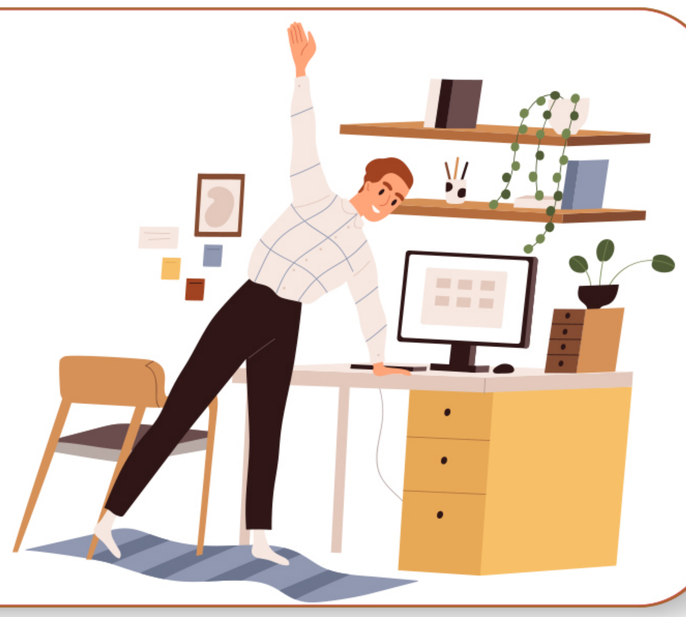
## 08 HẠN CHẾ SỰ PHÂN TÂM

- Nên **tắt** tất cả **âm thanh thông báo** hoặc các **ứng dụng cá nhân** không cần thiết để **tránh phân tâm** khi làm việc



## 09 ĐỪNG NGẠI NGHỈ GIẢI LAO & ĂN UỐNG ĐÚNG GIỜ

- "Cho phép" **nghỉ ngơi** trong quãng **thời gian ngắn** giúp duy trì sự hứng khởi, tăng tập trung tốt hơn
- Nên **rời khỏi ghế** làm cách mỗi 2 tiếng: **vận động trong 10 phút** giúp cơ thể thoải mái: đi lại, kéo duỗi toàn thân...
- Thưởng thức **bữa ăn chính** thật **đầy đủ dinh dưỡng** thay vì mãi ăn vặt khi đang làm việc



## 10 HÃY BIẾT ƠN MỖI NGÀY (ĐẦU & CUỐI GIỜ LÀM)

- **Biết ơn chính bạn** đã nỗ lực sau 1 ngày
- Cảm thấy may mắn & **biết ơn công việc hiện tại**

***Nguồn tổng hợp:***

- *https://www.healthcoachinstitute.com/habit-change/10-tips-for-improving-productivity-when-working-from-home/*
- *https://bluec.vn/lam-viec-o-nha-hieu-qua-loi-khuyen-tu-cac-chuyen-gia-tam-ly.html*
- *Chuyên gia Yoga Trị liệu & phục hồi*

***Biên tập nội dung:*** *Health & Well-being (BP.Marketing)*

# Thay lời kết

Đây là **cuốn sổ tay Sống Khỏe (Phần A)** được tập hợp các **"bí quyết"** và mẹo qua đúc kết ngắn gọn, súc tích từ các nguồn uy tín và tham vấn từ chuyên gia y tế nhằm giúp bạn đọc dễ tiếp cận và dễ áp dụng cho thói quen hàng ngày vào cuộc sống. Tuy nhiên, tất cả trên đây cũng chỉ là lý thuyết nếu vẫn mãi là những câu chữ hình ảnh trên những trang sách nếu bản thân mỗi chúng ta không chủ động cho việc bắt đầu thay đổi một thói quen tốt cho sức khỏe dù là nhỏ nhất như việc vận động hàng ngày bằng cách đặt mục tiêu đi bộ 1 ngày bao nhiêu? km hay bao nhiêu? bước chân chẳng hạn....

Đừng chủ quan về sức khỏe khi đã chưa muộn, để không phải hối tiếc khi mình đã chưa thực sự biết yêu thương bản thân đúng cách! Hãy chuẩn bị sẵn kiến thức và kỹ năng, cùng tham gia các nhóm, cộng đồng sống khỏe để tạo thêm động lực cho bản thân và hãy lan tỏa **sổ tay Sống Khỏe** này cho người thân, bạn bè xung quanh để kêu gọi mọi người cùng nhau bắt đầu thực hành, luyện tập ngay từ hôm nay nhé bạn!!!

Cuối cùng, AIA Việt Nam xin chân thành cảm ơn bạn vì đã đón nhận những thông tin hữu ích này. Mến chúc bạn cùng những người thân yêu luôn tràn đầy năng lượng, sống thật khỏe, thật hạnh phúc!

**AIA Việt Nam**