[**LIFESTYLE DISEASE**](http://dichthuatmienphi.com/post/101747199246/lifestyle-disease)

The major **contributing factor** to **life style related** diseases, **typified** by **diabetes**, high blood pressure and heart disease, is often **obesity**. Therefore, we have to think about losing surplus weight.

***Yếu tố*** *chủ chốt* ***góp phần*** *tạo nên các bệnh* ***liên quan đến thói quen sinh hoạt****,* ***đặc trưng*** *là các* ***bệnh tiểu đường****, huyết áp cao và bệnh tim, thường là* ***chứng béo phì****. Vì thế, chúng ta phải chú ý đến việc giảm trọng lượng thừa của cơ thể.*

When I was watching TV **the other day**, I found a program which tried to introduce a way to cook low-**calorie** dishes. It showed food **images** for a full hour. Then they let 3 **overweight** guests eat 3 full **servings** of curry-rice (Japanese style curry with rice). The dishes were made with lower calories than normal but that “**tasting**” **totaled** 1,800 kcal.

***Hôm trước*** *khi xem TV, tôi thấy có một chương trình giới thiệu cách nấu các món ít* ***calo****. Suốt một giờ liền chương trình đó chiếu toàn* ***hình ảnh*** *các món ăn. Sau đó họ để 3 khách mời* ***bị béo phì*** *ăn hết 3* ***phần*** *cơm cà ri (cà ri nấu kiểu Nhật và cơm trắng). Các món này được nấu với lượng calo ít hơn so với thông thường nhưng* ***vẫn*** *có* ***tổng*** *là 1,800 kcal.*

If you have a chance to visit to America, in which many people are struggling to lose **excess** weight, try watching TV. You will find it is filled with food commercials and medicines that are **supposed** to help you lose fat.

*Nếu có cơ hội đến Mỹ, nơi rất nhiều người gặp khó khăn khi phải* ***giảm*** *cân, bạn hãy thử xem TV nhé. Và bạn sẽ thấy trên TV đầy rẫy những quảng cáo về món ăn và thuốc men với mục đích* ***giúp*** *bạn giảm béo.*

However, the best way to lose weight is not by eating low calorie food, but by **reducing** the amount of food you eat.

*Tuy nhiên, cách tốt nhất để giảm cân không phải là ăn những thực phẩm ít calo, mà là* ***giảm*** *lượng thức ăn mà bạn ăn hàng ngày.*

It is really difficult to reduce your meal **portion** sizes while surrounded by actual food or images of food on TV– unless you have an **unbelievably** **strong will**. So, it is very important to keep away from this **toxic** food environment. But **avoiding** food advertising images is still not enough. Because if you who want to lose weight, changing your physical environment is not be enough. What is most important is to keep your mental environment free of unhealthy food images.

*Thực sự là rất khó để giảm khẩu* ***phần*** *bữa ăn của bạn trong khi xung quanh đầy rẫy thức ăn hoặc hình ảnh về các món ăn trên TV – trừ khi bạn có một* ***ý chí mạnh mẽ******khác thường****. Vì thế, điều quan trọng là phải tránh xa môi trường thức ăn đầy* ***nguy hại*** *này. Nhưng* ***tránh*** *các hình ảnh quảng cáo đồ ăn vẫn chưa đủ. Vì nếu bạn muốn giảm cân, việc thay đổi môi trường vật chất chỉ là một phần nhỏ. Điều quan trọng nhất là giữ cho trạng thái tinh thần của bạn không bị tác động bởi các hình ảnh thức ăn không tốt cho sức khỏe.*

This is important for all of us. We have to find a way **to shift** our **mental focus** from food to healthier **foci** such as sports, reading or music.

*Điều này rất quan trọng đối với chúng ta. Phải tìm cách* ***chuyển*****sự chú ý *trong tiềm thức*** *của mình từ thức ăn sang những thứ tốt cho sức khỏe hơn như thể thao, đọc sách hoặc nghe nhạc.*

Perhaps instead of calling them “life style related diseases” we should call them “thought related diseases”, for thought and emotion are the true **root causes** of these diseases.

*Có lẽ thay vì gọi chúng là các “bệnh liên quan đến thói quen sinh hoạt”, ta nên gọi đó là các “bệnh liên quan đến suy nghĩ”, vì suy nghĩ và cảm xúc là những* ***nguyên nhân gốc rễ*** *của các căn bệnh này.*

If we are always worried and **anxious** we may eat as **an outlet for** these feelings. If we **constantly** think of failure and problems, we may eat as a way **to distract** ourselves from these thoughts. Therefore, it is our negative thoughts and emotions, and our **inappropriate** way of **dealing with** them, that is the true cause of obesity and “lifestyle related diseases”.

*Nếu chúng ta luôn lo lắng và* ***bồn chồn,*** *có thể chúng ta sẽ ăn để* ***được giải thoát*** *khỏi các cảm xúc này. Nếu* ***liên tục*** *nghĩ về thất bại và các vấn đề, chúng ta có thể coi ăn uống là một cách để* ***đánh lạc hướng*** *bản thân mình khỏi những ý nghĩ đó. Vì vậy, chính những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực của chúng ta, và các biện pháp* ***không thích hợp*** *mà ta dùng để* ***đối phó*** *với chúng, chính là nguyên nhân sâu xa của bệnh béo phì và các “bệnh liên quan đến thói quen sinh hoạt”.*

So our **challenge** is to shift our thoughts and emotions– and to **handle** the negative ones in a better way. This is the best way to lose weight and **gain** health. We can enjoy the satisfaction of finishing a really fat book. We can enjoy the **achievement** of passing a difficult **exam**. We can enjoy the exertion and effort of sports. Of course, we can **enumerate** many more positive pursuits. The point is, changing our mental focus is **the key**.

*Do đó* ***điều khó khăn*** *ở đây là cần phải thay đổi suy nghĩ và cảm xúc của mình – và để* ***chế ngự*** *những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực bằng một cách tốt hơn. Đây chính là cách giảm cân và* ***đảm bảo*** *sức khỏe tốt nhất. Chúng ta có thể tận hưởng cảm giác hài lòng khi hoàn thành một cuốn sách hướng dẫn giảm cân. Chúng ta có thể tận hưởng* ***thành quả*** *khi vượt qua một bài* ***kiểm tra*** *khó khăn. Chúng ta có thể trải nghiệm tinh thần nỗ lực và cố gắng khi chơi thể thao. Tất nhiên, ta có thể* ***kể ra*** *nhiều thành quả tích cực nữa. Điều đáng nói là, việc thay đổi tiêu điểm mà tâm trí hướng đến chính là yếu tố* ***chủ chốt****.*

There are many ways **to cultivate** a healthy mental environment. We don’t even have to wait. Today, or tomorrow, we can start to think in a different way.

*Có nhiều cách để* ***nuôi dưỡng*** *một môi trường tinh thần khỏe mạnh. Chúng ta thậm chí chẳng phải chờ đợi điều gì cả. Hôm nay, hay ngày mai, ta đều có thể bắt đầu nghĩ theo một cách khác.*

**contributing factor:** (partial) cause  
**life style:** way of living (eating, sleeping, etc...)  
**related:** connected; caused by  
**typified by:** including; illustrated by  
**diabetes:** blood sugar disease  
**obesity:** very fat, too much fat  
**surplus:** extra; too much  
**the other day:** a few days ago  
**calorie:** energy unit from food  
**images:** pictures  
**overweight:** fat (adj.)  
**servings:** plates of, dishes of, portion  
**tasting:** very small serving  
**totaled:** was a total of  
**excess:** too much, extra  
**supposed to:** should; probably will  
**reducing:** making smaller  
**portion:** amount you eat, serving  
**unbelievably:** incredibly, amazingly  
**will:** mental strength, mind strength  
**toxic:** poison  
**avoiding:** staying away from  
**to shift:** to change (or move)  
**mental focus:** what you concentrate on; what you think about  
**foci:** plural of “focus” (more than one focus)

**root causes:** deep causes, true/original causes  
**anxious:** nervous  
**an outlet for:** a way to express; a way to get (feelings) out  
**constantly:** always, frequently  
**to distract:** to break concentration, to suddenly think about something else  
**inappropriate:** incorrect; not good for the situation  
**dealing with:** using; trying to solve (something difficult)  
**challenge:** difficult task or problem  
**to handle:** use; deal with; survive/solve a difficult situation  
**gain:** increase, get more  
**achievement:** success, victory  
**exam:** test  
**exertion:** hard effort (usually physical)  
**enumerate:** list; tell one by one  
**pursuits:** actions, hobbies  
**the point is:** the main idea is  
**the key:** the most important thing/idea  
**to cultivate:** to care for and help grow