



Bạn có thắc mắc về Thực phẩm và Thể dục?

Làm những gì bạn có thể, với những gì bạn có, ở hoàn cảnh của bạn. Theodor Roosevelt

Sống khỏe mạnh có nghĩa:

- Ăn chừng mực là chọn thực phẩm có nguồn năng lượng tốt. Thực phẩm có thể ảnh hưởng đến tâm tính của chúng ta.
- Tập thể dục sẽ khiến bạn cảm thấy khỏe mạnh hơn. Bất cứ hình thức thể dục nào cũng sẽ giúp bạn hít thở tốt hơn và làm giảm căng thẳng.
- Tập thể dục giúp bạn khắc phục trầm cảm



Ăn chừng mực:

- Ăn vài miếng ngay cả khi bạn không đói.
- Mang theo thức ăn nhẹ với bạn khi đi ra ngoài.
- Chuẩn bị thêm thức ăn có thể đông lạnh để ăn sau này.
- Chuẩn bị thật nhiều rau củ trong tủ lạnh nhằm tạo sự dễ dàng và thuận tiện cho việc ăn uống có lợi cho sức khỏe.
- Uống đa sinh tố (thuốc chứa nhiều chất bổ dưỡng khác nhau)



Khởi đầu với việc tập thể dục:

- Chọn cách thể dục bạn thích.
- Đến thư viện mượn băng video hướng dẫn tập thể dục.
- Đi bộ với một người bạn.
- Tập thể dục thường xuyên mỗi ngày quan trọng hơn tập một lần lâu và gắng sức quá nhiều
- Tìm hiểu về chương trình đi bộ / thả bộ trong cộng đồng của bạn.

Trầm Cảm Hậu Sản là bệnh có thể điều trị được.

Trạng thái này sẽ chấm dứt.

Trò chuyện với chúng tôi sẽ tốt cho bạn và con bạn.

Chúng tôi có thể giúp. Hãy gọi 403-205-5178

Support for this resource was
generously provided by :

