

Luôn Hoạt Động Khi Bỏ Thuốc

(Vietnamese: Staying Active When Quitting Smoking)

Phần lớn những người hút thuốc thường bị khó thở và cảm thấy khó chịu khi tập thể dục. Khi bạn không còn hút thuốc nữa, bạn sẽ thấy những hoạt động thể xác đem đến một phần thưởng lớn lao.

Những hoạt động thể xác giúp người ta đối phó với sự căng thẳng, tránh phiền muộn, giúp cải tiến sức khỏe và sắc diện.

■ Có kế hoạch tập thể dục thường xuyên■

Chọn một hoạt động bạn thích và ghi vào lịch của bạn. Nếu cần phải có những dàn xếp đặc biệt như là trở thành hội viên của một nơi tập thể dục, bộ quần áo bơi mới hay giày để chạy, chơi quần vợt, bạn nên làm những điều đó trước khi bỏ thuốc.

■ Tập thể dục mỗi ngày■

Chọn một môn thể dục nào đơn giản và bắt đầu tập mỗi ngày. Bắt đầu tập từ dễ rồi từ từ vận động mạnh hơn. Ví dụ như nếu bạn chọn đi bộ, trong tuần đầu đi bộ khoảng 10 phút mỗi ngày. Đi chậm vào ngày đầu, nhanh hơn một chút vào ngày thứ hai. Trong tuần thứ hai, tăng thời gian lên đến 20 phút mỗi ngày, hai lần 10 phút mỗi ngày.

■ Cố gắng hoạt động khi có cơ hội■

Bắt đầu từ bây giờ, cố gắng có thêm những hoạt động khác mỗi ngày. Đi bằng cầu thang thay vì thang máy, vận động chân tay khi xem ti-vi, đậu xe xa hơn một chút trong bãi đậu xe.

■ Mỗi ngày một lần, làm điều gì khác thay vì hút thuốc.

Khi bạn cảm thấy thèm và cần phải hút thuốc, cố đừng nghĩ đến chuyện đó nữa và hãy làm những điều khác có lợi hơn. Mỗi ngày một lần trong 2 tuần tới, thay vì chọn hút thuốc hãy chọn đi bộ.

Asian American Anti-Smoking Foundation

亞美反菸基金會 Hội Á-Mỹ Chống Hút Thuốc 아시안 아메리칸 흡연 방지 협회

Supported by a grant from the Maryland Department of Health and Mental Hygiene
Center for Health Promotion, Education, and Tobacco Use Prevention
With funds provided by the Maryland Cigarette Restitution Fund

