

# MỌI VẬN ĐỘNG ĐỀU ĐÁNG QUÝ

Tích cực hoạt động thể chất, dù nhiều hay ít, như đi bộ, đạp xe, khiêu vũ, chơi thể thao hay dành thời gian chơi cùng con đều đem lại lợi ích cho sức khỏe tim mạch, cơ thể và trí óc



**150 phút**  
MỖI TUẦN



**150 đến 300 phút**  
MỖI TUẦN



**60 phút**  
MỖI NGÀY



ít nhất  
**2 ngày/ tuần**

bài tập tăng cường cơ bắp



ít nhất  
**3 ngày/ tuần**

bài tập thăng bằng & thể lực



ít nhất  
**30 phút**  
MỖI TUẦN



**THAY THẾ**

bằng vận động nhẹ nhàng

**PHỤ NỮ CÓ THAI VÀ SAU SINH**

**NGƯỜI LỚN VÀ NGƯỜI CAO TUỔI**

**TRẺ EM VÀ THANH THIẾU NIÊN**

**NGƯỜI LỚN**

**NGƯỜI CAO TUỔI**

**BẤT KỲ AI CÓ THỂ**



**HẠN CHẾ**

lối sống ít vận động



**World Health Organization**

Viet Nam