

## RADIO SCRIPT

### You know how it is

Vietnamese

**Announcer: (Male - calm and reassuring, matter of fact)**

**Sound effects:** *We hear a man walking along as he talks. His footsteps start reasonably brisk but they gradually slow down and sound heavier and more laboured.*

**Male Voice:** Cuộc sống quá bận rộn khiến bạn thậm chí không nhận ra được mình đã dùng bao nhiêu thức ăn có hại cho sức khỏe hay đã trở nên ít vận động đến thế nào...

**Sound effects:** *He pauses for breath. We then hear him turn around as he says the next sentence, so the stereo perspective changes, and we hear him go slightly "off mic" mid-sentence.*

**Male Voice:** Thế nhưng, kể từ hôm nay, tôi sẽ thay đổi cách sống...

**Sound effects:** *We hear his footsteps pacing along briskly again.*

**Male Voice:** ... bắt đầu bằng việc dành thời gian để đi bộ. Dành được 30 phút để đi bộ mỗi ngày cũng đáng.

**Sound effects:** *We hear him crunch an apple.*

**Male Voice:** Giờ thì tôi ăn khoảng 2 phần trái cây và 5 phần rau đậu mỗi ngày. Bằng việc ăn uống tốt hơn, tôi bắt đầu cảm thấy khỏe khoắn hơn.

**Announcer:** Không bao giờ quá trễ để bắt đầu những bước này.

Bạn sẽ áp dụng những cách nào?

Muốn biết thêm thông tin và các phương cách đơn giản, xin xem trang mạng [www.australia.gov.au/MeasureUp](http://www.australia.gov.au/MeasureUp)

Được chính phủ Úc tại Canberra ủy quyền cho (A) và (B) đọc.