

# Càng lên cân bao nhiêu, càng thiệt thòi bấy nhiêu

Lối sống có thể ảnh hưởng lớn đến sức khỏe và đời sống của chúng ta.

Ăn uống không lành mạnh và thiếu những hoạt động thể chất có thể dễ dàng dẫn đến sự gia tăng nguy cơ mắc phải những chứng bệnh có tác hại lâu dài thí dụ như bệnh ung thư, tim, và bệnh tiểu đường loại 2.

Một phương pháp giản dị và nhanh chóng nhất để xác định những nguy cơ ảnh hưởng đến sức khỏe của mình là đo vòng eo.

Đối với nam giới nói chung nguy cơ gia tăng nếu các ông có vòng eo lớn hơn 90cm và nữ giới lớn hơn 80cm.

Nhưng điều đáng mừng là không bao giờ quá muộn để hưởng những lợi ích của một lối sống lành mạnh cả.

Ăn uống lành mạnh và năng hoạt động vừa có lợi cho sức khỏe, vừa có lợi cho đời sống của quý vị.

Và bắt đầu càng sớm bao nhiêu, quý vị sẽ càng cảm thấy khỏe mạnh và yêu đời bấy nhiêu.

## Sau đây là những biện pháp quý vị có thể áp dụng:

1. Mỗi ngày nên ăn 2 phần trái cây và 5 phần rau
2. Giới hạn việc ăn những loại thức ăn vặt thiếu lành mạnh hay thức ăn bán sẵn (take-away)
3. Nên uống nước thường thay vì rượu, bia, trà, cà phê hay nước ngọt
4. Mỗi ngày nên tìm mọi cách để có những hoạt động thể chất
5. Nếu cần đi đâu đó gần nhà, nên đi bộ thay vì lái xe
6. Nên dùng cầu thang thay vì thang máy
7. Mỗi ngày nên có những hoạt động thể chất như chạy, đi bộ, tập thể dục, vân vân, từ 30 phút trở lên



Nguy cơ gia tăng

Nguy cơ gia tăng cao hơn



Nguy cơ gia tăng

Nguy cơ gia tăng cao hơn

Muốn biết thêm chi tiết và tìm hiểu về những biện pháp mình có thể áp dụng để tránh đau ốm, bệnh tật, ngay hôm nay quý vị nên tìm đến địa chỉ: [australia.gov.au/MeasureUp](http://australia.gov.au/MeasureUp)

## What measures will you take

Australian Better Health Initiative  
Một sáng kiến chung của chính phủ Liên Bang, Tiểu Bang và các Lãnh Thổ.

