Txiaj Ntsim Ntawm Kev Dhia Uasi Thiab Siv Lub Cev Los Dhia Uasi

Kev uasi/siv lub cev yuav pab ntau yam kev noj qab nyob zoo rau koj. Zoo rau koj tus kheej yog koj nyiam siv koj lub cev dhia lossis uasi moderate-intensity tawm hws kiag thiab ua pa hlob hlob. Koj tau uasi txhua hnub vim hais tias:

- Ua rau koj tus kheej zoo siab kaj siab
- Ua rau koj muaj zog ntxiv
- Pab koj tsis tshua muaj kev txhawj xeeb (stress) thiab pab koj ib ce xoob thuav (relax)
- Pab koj tus kheej kom tsis rog
- Pab kom tsis tshua muaj ntsav qab zib hom ob, ntshav siab, mob plawv, mob stroke, thiab khees xaws (cancer)
- Pab kom pob txha zoo, cov/thooj nqaij leeg thiab pob txha sib txuas zoo.

Txiaj Ntsim Ntawm Kev Qhia Muaj Lub Zog Loj Tuaj Ntxiv

Kev qhia kom muaj lub zog ntxiv mus thaum koj nqa weight lossis siv hlua yas, lossis ua crunches lossis ua leg lifts yuav pab koj:

- Ua koj muaj metabolism ntau zuj zus thiaj li pab tau koj tau lub cev zoo thiab tsis nce phaus.
- Ua koj cov pob txha muaj zog li qub
- Pab koj qhov coordination
- Pab koj sawv ncaj ncaj tsis khoov pob

Yog xav paub ntxiv txog txiv hmab txiv ntoo, zaub, thiab kev dhia uasi kom muaj zog ntxiv, thov mus saib ntawm www.cachampionsforchange.net lossis hu rau 1-888-328-3483. Funded by the USDA Food Stamp Program, an equal opportunity provider and employer.