

Hãy đi bước đầu tiên!



Cách bắt đầu thói quen đi bộ có thể chỉ đơn giản như là nhắc chân lên và tiến về trước.

- Chuẩn bị một đôi giày đi bộ tốt và không cần phải mắc tiền.
- Lên kế hoạch cụ thể, thiết thực và ghi lại lịch tập.
- Tìm một người bạn đồng hành để khuyến khích lẫn nhau.
- Hãy lên lịch để tập thể dục và giữ đúng hẹn với bản thân.
- Đừng bị nản chí bởi những lần bắt đầu thất bại trong quá khứ.

Lịch đi bộ hằng tuần

Tuần	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ Nhật	Tổng số phút
1	15 phút	Nghỉ	15 phút	Nghỉ	15 phút	Nghỉ	20 phút	65 phút
2	20 phút	Nghỉ	20 phút	Nghỉ	25 phút	Nghỉ	25 phút	90 phút
3	25 phút	Nghỉ	25 phút	Nghỉ	25 phút	Nghỉ	25 phút	100 phút
4	30 phút	Nghỉ	30 phút	Nghỉ	30 phút	Nghỉ	30 phút	120 phút
5	30 phút	30 phút	30 phút	Nghỉ	30 phút	40 phút	Nghỉ	160 phút
6	40 phút	40 phút	40 phút	Nghỉ	40 phút	40 phút	Nghỉ	200 phút
7	40 phút	40 phút	45 phút	Nghỉ	45 phút	45 phút	Nghỉ	215 phút

Mục tiêu của tôi _____

Bạn có thể chia ra tập hai lần một ngày. Ví dụ, nếu một ngày bạn cần đi bộ 30 phút, bạn có thể đi 15 phút vào buổi sáng và 15 phút vào buổi chiều.

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson
Cancer Center

Making Cancer History®

www.mdanderson.org/exercise



Take the first step!

Starting an exercise routine is as simple as putting one foot in front of the other.

- Get a good pair of walking shoes. They don't have to be expensive.
- Set specific, achievable goals and write them down.
- Find an exercise partner. You can encourage each other.
- Make exercise an appointment you keep with yourself.
- Don't focus on past attempts or false starts.

Weekly Walking Schedule

Week	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Total Min
1	15 min	Rest	15 min	Rest	15 min	Rest	20 min	65 min
2	20 min	Rest	20 min	Rest	25 min	Rest	25 min	90 min
3	25 min	Rest	25 min	Rest	25 min	Rest	25 min	100 min
4	30 min	Rest	30 min	Rest	30 min	Rest	30 min	120 min
5	30 min	30 min	30 min	Rest	30 min	40 min	Rest	160 min
6	40 min	40 min	40 min	Rest	40 min	40 min	Rest	200 min
7	40 min	40 min	45 min	Rest	45 min	45 min	Rest	215 min

My Goal _____

You can split the daily time into two sessions. For example, on a day when you're scheduled to walk 30 minutes, try 15 minutes in the morning and 15 minutes in the afternoon.