

# 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](http://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.