

## VÌ SAO CHÚNG TA NGÀY CÀNG BÉO?

50 năm trước đây, hoạt động thường ngày của hầu hết con người tương đương với đi bộ 5-8 km mỗi ngày. Ngày nay, con người không thể vượt hết quãng đường đó trong một tuần.

Vì thế không có gì lạ khi tình trạng béo phì ngày càng gia tăng và gây nhiều ảnh hưởng tới sức khỏe. Thủ phạm chính là sự trì trệ. Cuộc sống của chúng ta ngày càng tiện lợi hơn nhờ những thiết bị tiết kiệm sức lao động trong nửa thế kỷ qua. Và chúng ta đã phải trả giá bằng sự sụt giảm nghiêm trọng trong hoạt động thể chất.

Chơi với con cũng là một cách giảm béo hiệu quả. Chỉ tập động tác này khi con đã đủ cứng cáp.  
(Ảnh: Daily Mail)

Chúng ta dùng xe hơi, xe buýt hoặc tàu điện để đi làm. Trẻ em được xe đưa tới trường, thang máy thay thế các cầu thang bộ ở các trung tâm mua sắm, công sở và chung cư.

Máy giặt, máy hút bụi, máy rửa bát và máy cắt cỏ đều giảm thiểu sức lực để duy trì một ngôi nhà gọn gàng sạch sẽ. TV khiến chúng ta dính chặt lấy ghế sofa. Gần 1/3 người lớn dành hơn 10 giờ ngồi yên một chỗ mỗi ngày, nâng tổng số lên 32 năm 4 tháng trong cả cuộc đời.

Chẳng có gì ngạc nhiên khi các nhà nghiên cứu buộc tội cuộc sống an nhàn của chúng ta là thủ phạm của việc tăng cân vù vù.

Vậy đâu là giải pháp?

Bí quyết chính là tập thể dục. Chúng ta vẫn tiến hành cuộc sống thường ngày nhưng kết hợp việc rèn luyện thân thể. Điều đó có nghĩa là đứng trả lời điện thoại, đi lại trong phòng, gõ chân trên sàn khi làm việc. Nó có nghĩa là đừng bao giờ dùng đến xe mỗi khi có thể đi bộ, đứng trên các chuyến xe buýt ngắn tuyến, sử dụng cầu thang bộ thay thang máy nếu có thể.

Tất cả những hoạt động nhỏ bé này đều có lợi. Một nghiên cứu ở Hà Lan tìm thấy những ai dành thời gian làm những bài tập vừa phải một cách đều đặn sẽ đốt cháy nhiều calo hơn những ai đi tập cật lực nhưng trong khoảng thời gian ngắn hơn. Và bạn chỉ cần hoạt động mỗi ngày nửa tiếng cũng đủ tạo ra sự khác biệt.

Sau đây là 10 cách đơn giản để tích hợp bài tập thể dục trong hoạt động thường ngày:

1. Đặt chuông báo thức sớm hơn 30 phút vào buổi sáng và đi bộ ra bến xe hoặc đạp xe đi làm.
2. Nếu lái xe đến công sở, đỗ xe cách chỗ làm tại nơi xa nhất có thể và đi bộ quãng đường còn lại.
3. Đi lại trong tòa nhà để truyền đạt thông tin thay vì gửi tin nhắn hay e-mail.
4. Sử dụng cầu thang bộ thay vì thang máy.
5. Sử dụng toilet xa chỗ mình ngồi nhất.
6. Chọn máy in hay máy scan xa chỗ ngồi của mình nhất.
7. Đứng dậy mỗi khi nói chuyện điện thoại.
8. Đi bộ ra ngoài để ăn trưa thay vì gọi đồ ăn đến.
9. Đi lại trong văn phòng để chuyện trò với mọi người.
10. Luyện tập các động tác đơn giản tại chỗ ngồi như co duỗi chân tay, vặn mình, xoay cổ...