

# VẬN ĐỘNG THƯỜNG XUYỀN

Luyện tập ít nhất 30 phút mỗi ngày,  
5 ngày trong một tuần

- Tăng cường vận động phù hợp với tình trạng sức khỏe, tận dụng cơ hội vận động ngoài trời nếu điều kiện cho phép.



- Hạn chế xem tivi, sử dụng máy tính.  
- Nên có khoảng nghỉ từ 3-5 phút để đứng dậy đi lại, nghỉ ngơi, vận động nhẹ khi làm việc, học tập tại nhà.



- Thực hiện các bài tập vận động trong nhà:  
+ Tham gia các lớp tập thể dục trực tuyến hoặc tập theo các video hướng dẫn trên internet  
+ Tập yoga  
+ Nhún nhảy theo nhạc  
+ Lên xuống cầu thang  
+ Nhảy dây

# CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG, VẬN ĐỘNG PHÒNG COVID - 19



Trung tâm Truyền thông GDSK Trung ương  
2021