

## 10 THÓI QUEN NÊN BỎ

T&#225;c Gi&#7843;: Đ&#c Tr&#ng

Th&#7913; T&#432;, 31 Th&#225;ng 8 N&#259;m 2011 23:01

---

Các chuyên gia cho rằng, khom lưng đi chuy&#n v&#t n&#ng có thể gây hại cho các cơ lưng và đĩa đệm thắt lưng. T&#t nhất là ng&#i x&#m xu&#ng, l&#y c&# th&# d&#a vào tr&#c, làm cho tr&#ng l&#c đ&#c chia đ&#u cho các cơ bắp c&#a chân.

### 1. Th&#u v&#n đ&#ng



Theo khảo sát, 2/3 số người không đạt tiêu chuẩn v&#n đ&#ng mỗi tuần 3 lần, mỗi lần 30 phút. Các chuyên gia khuyên cho rằng, tập thể thao không đều sẽ gây ra hàng loạt bệnh tật như béo phì, cao huyết áp, xơ v&#a đ&#ng mạch, bệnh mạch vành tim, đau lưng...

Mỗi người nên duy trì ít nhất mỗi tuần v&#n đ&#ng 3 – 5 lần, mỗi lần 30 phút.

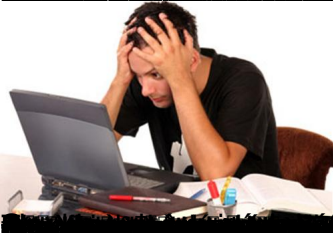
“V&#n đ&#ng nhẹ” hiện được giới trí thức chú trọng, vì nó có hiệu quả giảm áp lực, làm đẹp và chữa bệnh. Đối với những trí thức có áp lực lớn, đặc biệt là phụ nữ, tập nhẹ sẽ thích hợp hơn. Làm thêm giờ, mất ngủ liên tục, n&#u l&#i tiếp tục đến phòng tập hình hay sân bóng thì h&#c ch&#y bỏ 40 phút hoặc 1 tiếng, rất có thể gây tác động ngược, hại cho sức khỏe. Nên dùng thời gian đó cho v&#n đ&#ng nhẹ như yoga, thái cực quyền, đi bộ thì tinh thần có thể sẽ thoải mái hơn nên yên tâm.

### 2. V&#t chéo chân

# 10 THÓI QUEN NÊN BỎ

T&#225;c Gi&#7843;: Đ<#225;c Tr<#225;ng  
Th&#7913; T&#432;:, 31 Th&#225;ng 8 N&#259;m 2011 23:01

---



# 10 THÓI QUEN NÊN BỎ

T&#225;c Gi&#7843;: Đ&#201;c Tr&#223;ng

Th&#7913; T&#432;:, 31 Th&#225;ng 8 N&#259;m 2011 23:01

---

