L i th d c ho c t p quá nhi u đ u không t t b ng t p đ th i gian, cùng tham kh o nghiên c u này đ bi t t p bao nhiêu là đ .

p>

T năm 2003 đ n năm 2010, các nhà nghiên c u đã kh o sát h n 140.000 ng i (35 - 70 tu i) đ n t 17 qu c gia v th i gian ho t đ ng th ch t c a h . Ti p đó là 6 - 9 năm sau, các nhà nghiên c u ki m tra tình tr ng s c kh e c a nhóm ng i này và thu đ c k t qu nh sau:

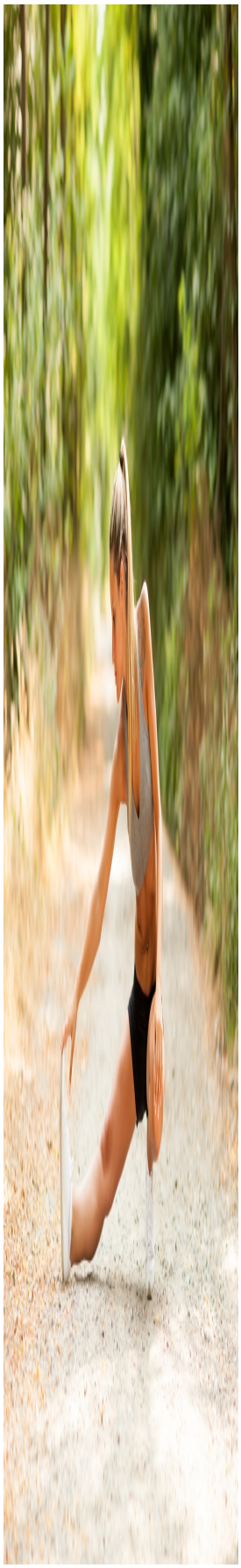
1. M i tu n t p ít nh t 150 phút là chu n nh t

K t qu nghiên c u đ c công b trên t p chí The Lancet r ng, nh ng ng i th ng xuyên t p th d c ít nh t 150 phút m i tu n có nguy c t vong th p h n 28% và gi m 20% nguy c m c b nh tim. Tuy nhiên, nh ng ng i t p th d c nhi u h n (h n 750 phút/tu n) có nguy c t vong ch th p h n 20%. K t qu này hoàn toàn phù h p v i khuy n cáo c a T ch c Y t Th gi i, con s 150 phút là lý t ng nh t đ t p th d c m i tu n n u mu n kh e m nh dài lâu.

2. Không quan tr ng t p gì, ch c n có v n đ ng là đ c

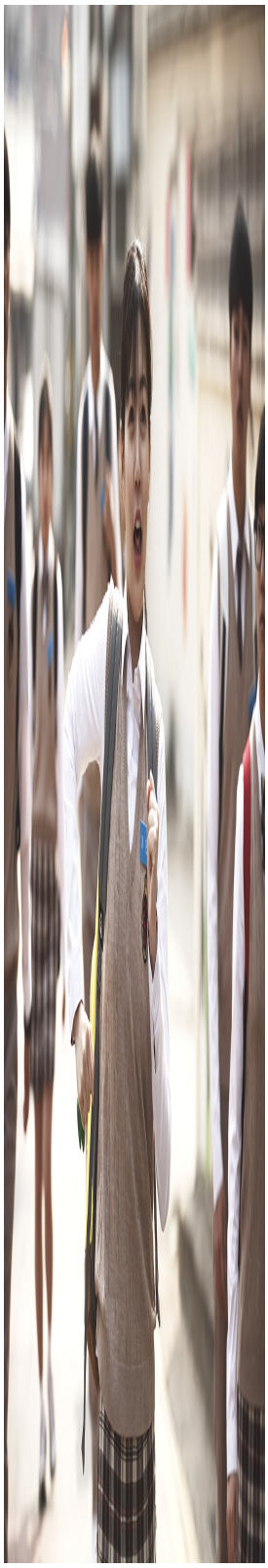
Và cũng theo k t qu nghiên c u này, không quan tr ng là b n t p lo i bài t p gì. Đi b , đ p xe, làm vi c nhà, làm v n... mi n sao b n có v n đ ng là b n đã s ng kh e h n ng i l i v n đ ng r t nhi u.

Tác gi c a nghiên c u này, ng i d n đ u nghiên c u v tim m ch t i B nh vi n St. Paul Vancouver, Canada cũng phát bi u r ng: "Không quan tr ng b n t p luy n gì, b i m i v n đ ng đ u t t cho c th , đi d o cũng t t t ng đ ng v i làm v n và c t c ".

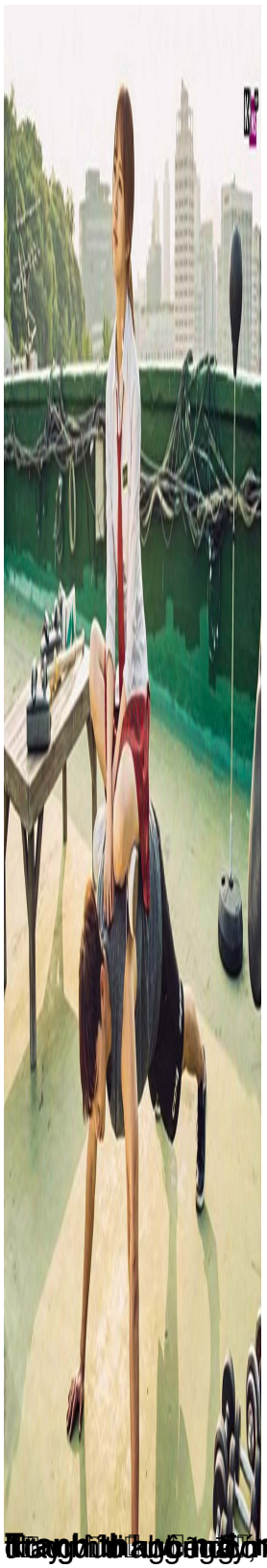


3. Nh ng ng i quá b n r n có th chia nh th i gian v n đ ng

Hu n viên th d c t p th Josh Carter cũng nh n m nh r ng, đ ng bao gi cho r ng t p th d c s r t khó khăn ho c t n kém. B i b n hoàn toàn có th t p ngoài tr i mà không t n xu nào. Đ c bi t, đ i v i nh ng ng i b n r n thì cũng không c n ph i b h n 30 phút li n đ t p. Ch c n b n c g ng v n đ ng nhi u h n trong ngày và tích góp t ng chút m t. Ví d nh , b n b 2 phút đi b ra b n xe buýt, 2 phút đi b lên c u thang, 5 phút đi b quanh ch đ mua th c ăn... và t ng c ng l i b n v n v n đ ng v i th i gian khá nhi u nên đ u t t cho s c kh e.



Sau đây là m□t s□ ph□□ng pháp đ□□c nghiên c□u này đ□ ra đ□ giúp b□n đ□t 150 phút t□p th□ d□c trong m□t tu□n:

Gi□m b□t th□i gian gi□i trí, tăng th□i gian th□ d□c

B n suy nghĩ k xem, b n cho r ng mình không có th i gian t p th d c nh ng l i có hàng ti ng đ ng h ng i xem phim ho c l t m ng xã h i? Nh v y, không ph i b n không có th i gian mà là b n l i th d c. Theo k t qu c a nghiên c u trên thì ch c n b n c t b t 1/2 th i gian gi i trí và s d ng kho ng th i gian đó đ t p th d c thì s giúp ích r t nhi u cho s c kh e và tăng tu i th dài lâu.