

Vietnamese

**Những Quyết Tâm Cho Đầu Năm Mới
NEW YEAR'S RESOLUTION**

**Những mẹo nhỏ giúp quý vị đạt những quyết tâm trong năm mới.
(Tips for reaching your New Year's resolution)**

Mỗi năm, nhiều người trong chúng ta tự hứa là chúng ta sẽ tập thể dục nhiều hơn, xuống cân, hoặc ngưng hút thuốc lá. Nhưng có bao nhiêu người trong chúng ta thành công? Lý do mà hầu hết người ta không đạt được thành công là chúng ta xác lập những mục tiêu không rõ ràng và không thể đạt được. Nếu chúng ta muốn tăng cơ hội thành công trong năm nay, hãy thử nguyên tắc SMART (SMART là chữ viết tắt của các từ Specific, Measurable, Action-oriented, Realistic và Time-oriented)

Specific có nghĩa là Chi Tiết - một lỗi thông thường mà người ta thường mắc phải là khi xác lập mục tiêu hoặc đặt quyết tâm thì lại quá đại cương. Khi nói “tôi muốn tập thể dục nhiều hơn” không đem đến cho quý vị một phương hướng nào và ít động lực thúc đẩy. Hãy chi tiết hóa mục tiêu của quý vị như “tôi sẽ tập thể dục 20 phút cho một ngày và tập 3 ngày cho một tuần”.

Measurable có nghĩa là Đáng Kể – Một mục tiêu đáng kể có tính quan trọng vì nó làm cho quý vị theo dõi để nắm được sự tiến triển của mình, liên hoan với những thành công và nó giúp cho quý vị luôn có động cơ thúc đẩy.

Action-oriented có nghĩa là Hướng Hành Động – Mục tiêu mà quý vị xác lập nên được tập trung vào hành động cá nhân và giúp ý cho quý vị xếp đặt cách để đạt được mục tiêu của mình.

Realistic có nghĩa là Thực Tế – Mục tiêu thường hay đòi hỏi tham vọng của người thực hiện. Hãy tự thử thách chính mình nhưng nên giữ thực tế.

Time-oriented có nghĩa là Hướng Thời Gian- phần cuối cùng của nguyên tắc SMART là về vấn đề giờ giấc. Đó là điều hữu ích khi duy trì một thời khóa biểu và tự cho mình hạn thời gian.

Vậy mục tiêu SMART sẽ như thế nào? Chúng ta hãy nhìn vào hai thí dụ sau:

- Năm nay tôi sẽ tập thể dục nhiều hơn như vậy tôi có thể xuống cân.
- Năm nay tôi sẽ thêm 60 phút vào trong thời khóa biểu hằng ngày để thực hiện vận động thân thể ở mức nhẹ. Tôi sẽ đi bộ trên máy tập 15 phút mỗi tối trong lúc xem tin tức buổi tối và cứ mỗi ngày cộng thêm vào 2 phút cho đến khi đạt được 60 phút vận động nhẹ mỗi ngày.

Theo quý vị thì thí dụ nào sẽ dễ theo hơn?

**Những Sinh Hoạt Mới Mà Quý Vị Có Thể Thực Hiện Trong Đầu Năm Mới.
(New activities you can do in the New Year)**

Bóng Quần (Squash): Đây là một môn tập rất hay và có hiệu quả, mang tốc độ nhanh và dễ tháo mồ hôi. Đây là một trò chơi tương đối dễ học, sử dụng rất ít công cụ chơi và hầu hết các câu lạc bộ thể lực đều có sân chơi bóng quần. Vẫn chưa chắc phải không? Vậy thì....

Leo tường/leo vách đá (Wall/rock climbing): Môn leo tường trong nhà đang trở nên rất phổ biến. Những hướng dẫn viên có trình độ dạy cho quý vị những gì quý vị cần biết và trước khi quý vị biết, quý vị có thể leo núi Rockies!

Đi Giày Tuyết (Snowshoeing): Đây là quả là một môn tập thật hay, có cường độ và đốt nhiều năng lượng nhưng cũng không quá nặng đối với cơ thể.

Yô-ga: Phương pháp Yô-ga hiện nay rất phổ biến. Đi tìm một lớp tập yô-ga, một cuốn phim vi-deo về yô-ga hoặc một người bạn tập sẵn sàng đi với quý vị sẽ không còn là một vấn đề đối với quý vị. Tập yô-ga rất tốt để làm chắc xương cốt, dẻo dai và xử lý căng thẳng.

Đi bộ: Cho đến bây giờ đi bộ vẫn là một dạng hoạt động thể lý phổ biến nhất, dễ dàng nhất và rẻ tiền nhất. Nếu quý vị cảm thấy đi bộ quá chán thì quý vị nên kết hợp với những sinh hoạt khác hoặc hợp nhất những mục đích khác vào việc đi bộ: dẫn chó đi bộ, dẫn các trẻ đến trường, đi bộ đến chỗ làm, đi bộ với các đồng nghiệp trong giờ nghỉ giải lao, đi bộ theo chủ đề như đi bộ trong thương xá, đi bộ nghệ thuật hoặc chọn lựa một dạng mới như “đi tìm kho tàng bên ngoài” hoặc “đi việt dã”. Quý vị có thể tìm thông tin trên mạng www.orienteingcalgary.ca.

Khiêu vũ: Khiêu vũ là một hình thức vận động cơ thể mang lại hiệu quả. Có nhiều loại khiêu vũ mang đến cho quý vị những cách để tạo sức chịu đựng, sự mạnh mẽ và mềm dẻo. Nhiều thể loại khiêu vũ khác nhau cũng có và điều đó có nghĩa là mọi người đều có một hình thức khiêu vũ cho mình. Hãy tìm trong niên giám Yellow Pages để tìm một phòng tập khiêu vũ theo bài, theo lớp hoặc buổi tập phù hợp với nhu cầu của quý vị.

Nếu những sinh hoạt này không có vẻ hứng khởi đối với quý vị thì hãy xem qua những nơi liên kết sinh hoạt sau đây: www.calgaryhealthregion.ca/hecomm/nal/ProgramsServices/Helpline/Helpline.htm, www.go2calgary.com

Chúc Mừng Năm Mới!
Calgary

Theo tài liệu Tạp Chí Apple và thông tin trên mạng của Sở Y Tế