

# Sống khỏe mạnh

Những điều bạn có thể  
làm để khỏe mạnh





**Sống khỏe  
mạnh tức là  
đảm bảo rằng  
bạn giữ cho cơ  
thể và tâm trí  
của mình luôn ở  
tình trạng tốt.**


**Một chế độ ăn  
uống cân bằng  
sẽ giúp cơ thể  
bạn luôn ở trạng  
thái tốt nhất.**

**Bạn cần ăn các  
thực phẩm khác  
nhau với lượng  
phù hợp.**

**Bạn cần thực  
phẩm giàu tinh  
bột, trái cây, rau  
củ, protein, sữa và  
chất béo.**

**Những gì bạn cần  
tùy thuộc vào mức  
độ tập thể dục của  
bạn, tùy thuộc liệu  
bạn có đang ốm  
không hoặc, ví dụ:  
đối với phụ nữ thì  
có đang mang bầu  
không.**





**Uống đủ nước là rất quan trọng. Nước sạch là tất cả những gì mọi người cần uống.**



**Việc tập thể dục rất quan trọng. Nó giúp thể chất và tinh thần khỏe mạnh hơn.**

**Tiền phòng sẽ giúp phòng ngừa các bệnh. Bạn nên trao đổi với bác sĩ gia đình về việc tiêm phòng mà bạn có thể cần.**



**Để biết thêm thông tin, truy cập**

[www.nhs.uk/live-well/eat-well/](http://www.nhs.uk/live-well/eat-well/)  
[www.doctorsoftheworld.org.uk/](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/)



Sản xuất bởi

