



Tej tswv yim uas pab kom cov me nyuam yuav noj qab nyob zoo tom tsev.



## KEV UA ZOG UA ES XAWS XAIS THIAB KOJ LUB PAJ HLWB

Tej kev kawm ntaub ntawv tsis ntev tas los no nrhiav pom hais tias kev ua zog ua es xaws xais, qhov tseem ceeb aerobic uas yog ua koj lub plawv dhia ceev es yus yuav tsum txav tes taw zoo, yuav pab cov me nyuam yaus ntau tshaj qhov uas lawv noj qab nyob zoo xwb.

Ib yam aerobic yog ib txoj kev txav tes taw twg uas ua rau koj lub plawv dhia ceev thiab ua pa ceev. Nws pab koj lub plawv thiab ob lub ntsws haj yam muaj zog. Tej qhov piv txwv yog taug kev ceev, nce roob, khiav, tuam lub luj thib, nquam nkoj, dhia hlua, dhia piav tes taw thiab tej hoob khiav aerobic.

Tej kev kawm twb nrhiav pom hais tias cov neeg hluas uas ua li no rau 10 na this xwb ua ntej lawv mus xeem ntawv los sis kawm ntaub ntawv ces lawv ua zoo dua cov neeg hluas uas tsis tau ua zog ua es xaws xais hlo li. Lwm txoj kev kawm twb nrhiav pom hais tias cov neeg hluas uas ib sij txav tes taw haj yam kawm tau ntawv zoo dua lawv cov phooj ywg uas tsis tshua txav tes taw.

## YAM UAS UA TOM TSEV

Hnub no koj tus me nyuam kawm seb kev ua zog ua es xaws xais yuav ua li cas rau lawv lub paj hlwb, thiab tau tej xov xwm qhia txog ib yam hauj lwm rau tsev kawm ntawv uas lawv yuav tsum ua lub lim piam tom ntej no. Thov lawv muab cov xov xwm no rau koj saib, thiab pab thiab txhawb nqa lawv ua tej no ntau npaum li nej ua tau.

## UA NEEJ NYOB MUAJ KEV NOJ QAB NYOB ZOO



### Ntxiv Zog rau lub Paj Hlwb

Tsis ntev tas los no koj tus me nyuam kawm ntawv seb kev ua zog ua es xaws xais yuav ua tej yam zoo li cas rau lub paj hlwb. Tsis yog txav tes taw xwb, muaj ntau yam uas pab tau koj tus me nyuam pov hwm tau thiab pab lawv lub paj hlwb loj hlob zoo.

Lwm yam uas pab koj lub paj hlwb muaj kev noj qab nyob zoo yog kom tsaug zog txaus, noj qab haus huv, sim kom lub paj hlwb nyob tswm xeeb thiab hnav lub kaus mom tawv thaum caij lub luj thib!