



Kumain ng Mas Maraming Prutas at Gulay, Uminom ng Tubig, at Maging Aktibo



Mamuhay na Malusog – Mga Payo sa Ligtas na Paglalakad¹

Mabuting ehersisyo ang paglalakad! Libre ito. Pinagbubuti nito ang iyong katawan. Tutulungan ka ng paglalakad namaging malusog at manatiling malusog. Sundin ang mga simpleng tip para magkaroon ng maraming masaya, ligtas sa kalusugang paglalakad!

Mga Tip sa Paglalakad:

- Maglakad sa tabi ng daan.
- Tumingin sa kaliwa, kanan, at kaliwa bago tumawid.
- Tingnan kung may mga kotse, bisikleta o iba pang naglalakad.
- Tumawid sa tamang tawiran. Kapag nasa loob ng tamang tawiram, dapat na huminto para sa iyo ang mga kotse.
- Hintayin ang berdeng ilaw bago ka maglakad. HUWAG tumawid sa pula o dilaw na ilaw.
- Kung nagpakita ang senyas ng taong naglalakad, OK na maglakad.
- Laging tingnan kung may mga kotse. Maaring hindi ka makita ng tsuper.
- Kung walang sidewalk, maglakad sa tabi ng daan paharap sa trapiko.
- Magsuot ng matinkad na damit. Magsuot ng damit na nakikita sa gabi(o gumamit ng flashlight) kapag gabi.
- Huwag maglakad ng mag-isa sa gabi.



Saan Ako Dapat Maglakad?

Maghanap ng mga lugar kung saan mo gustong maglakad sa iyong lugar. Alami kung gaano kaligtas ang mga ito. Isama ang tagasuporta o kaibigan para gawin ang “walkability” checklist².

- ✓ May espasyo ba para sa paglalakad mo?

¹Sources: 1) US Department of Transportation Federal Highway Administration (DOT), Pedestrian Safety Guide;

2) California DMV, Pedestrian Safety; 3) DOT Everyone's A Pedestrian!

²For a copy of the “walkability” checklist go to <https://www.nhtsa.gov/sites/nhtsa.dot.gov/files/walkingchecklist.pdf>.

- ✓ Madali bang tumawid sa mga kalsada?
- ✓ Huminto ba para sa iyo ang mga tsuper?
- ✓ Madali bang sundin ang mga alituntunin sa kaligtasan?
- ✓ Nasiyahan ka ba sa paglalakad mo? Ligtas ba ang naging pakiramdam?

Bilangin ang mga Hakbang!³

Isang medaling paraan para mas maparami ang ehersisyo na nakuha araw-araw ang pagbilang ng mga hakbang mo. Mas lalong naglalakad ang mga taong binibilang ang kanilang hakbang.

Gumamit ng hindi kamahalang pedometer para bilangin ang hakbang mo. Isang maliit na aparato na maaring i-clip sa damit mo. Maaring bumili sa lokal na botika.

Gamitin ito para malaman ilang hakbang ang nagagawa sa isang araw.

- I-clip ito sa umaga paggising
- Tangalin ito bago matulog.



Magtakda ng hangarin para dumami ang bilang ng mga hakbang

- Maglakad papanik sa halip na gumamit ng elevator.
- Maglakad pagkatapos ng hapunan sahalip na manood ng TV.
- Simulan ang maliit na pagbabago para maabot ang hangarin.

Naglakad ng 3,500 hakbang si John sa unang araw na sinuot ang kanyang pedometer. Nagpasya siyang magtakda ng hangaring 5,000 hakbang araw-araw. Sa loob lang ng isang linggo naabot niya ang hangarin! Tinaasan niya ang hangarinsa 7,000 hakbang araw-araw...at talagang tuloy-tuloy siya! Nabawasan na ng timbangsi John at ang saya niya!

Ang hangarin para sa mabuting kalusugan ay 10,000 hakbang araw-araw. Tingnan kung maabot ang hangaring iyon!

³Source: <https://www.sfgate.com/health/>, 1/29/14