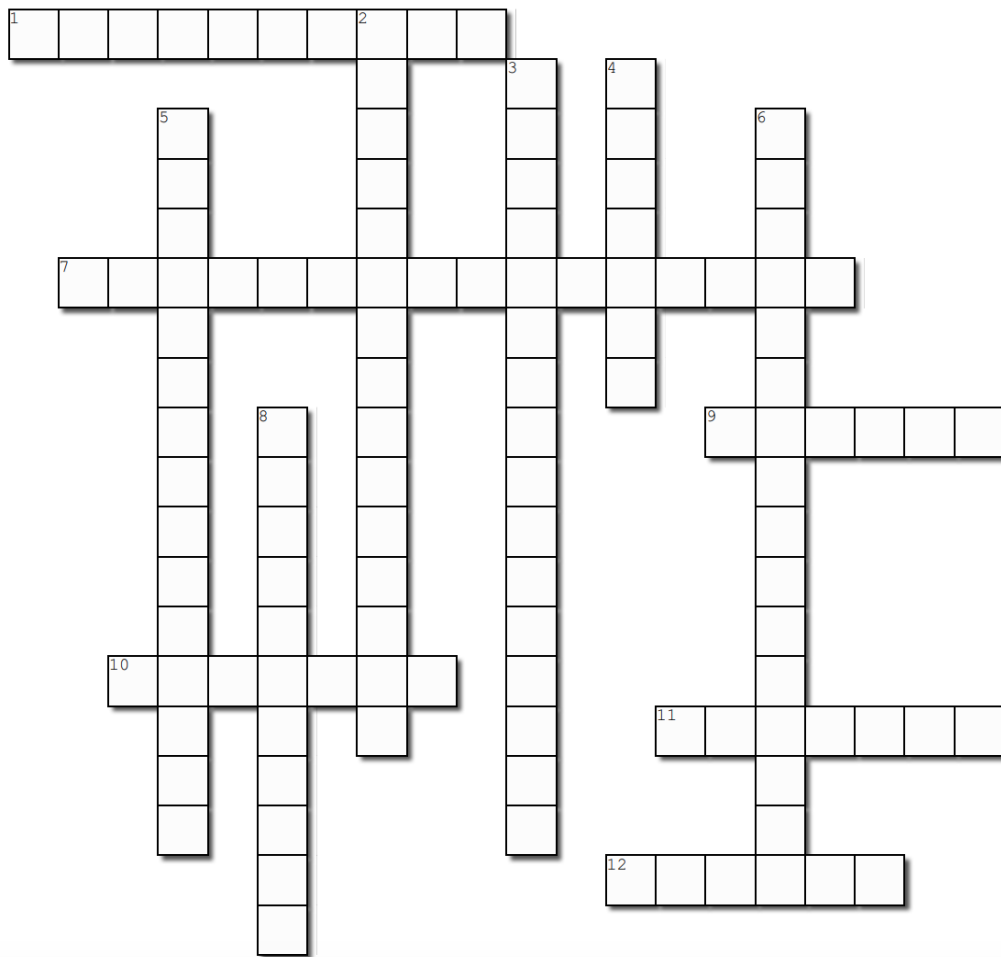


Tiv Thaiv Kom Txhob ntog



Mus Rov Hauv:

1. Yam Khoom no siv rau ntawm ob txhais taw thiab yog ib yam tseem ceeb yuav pab kom txhob ntog.
7. Yam no siv rau tus tib neeg ua nws ob txhais taw sawv tsis tus thiab hwj tsis tau nws lub cev (yog ib yam khoom siv pab mus kev).
9. kev hloov ntawm lub ghov maug txoj kev ntsia xws lis thaum koj ntsia ib yam dab tsis ntev yuav ua rau koj lub ghov muag thev tsis tau. Ntsia tsis tau teeb ci, thaum ntsia mus deb ces pom tsis kaj thiab tsis

tseeb, thiab tej chaw koj nyob ntawv yuam tsum kaj lug. Tej yam hloov no muaj feev cuam ua teeb meem rau koj qhov_____.

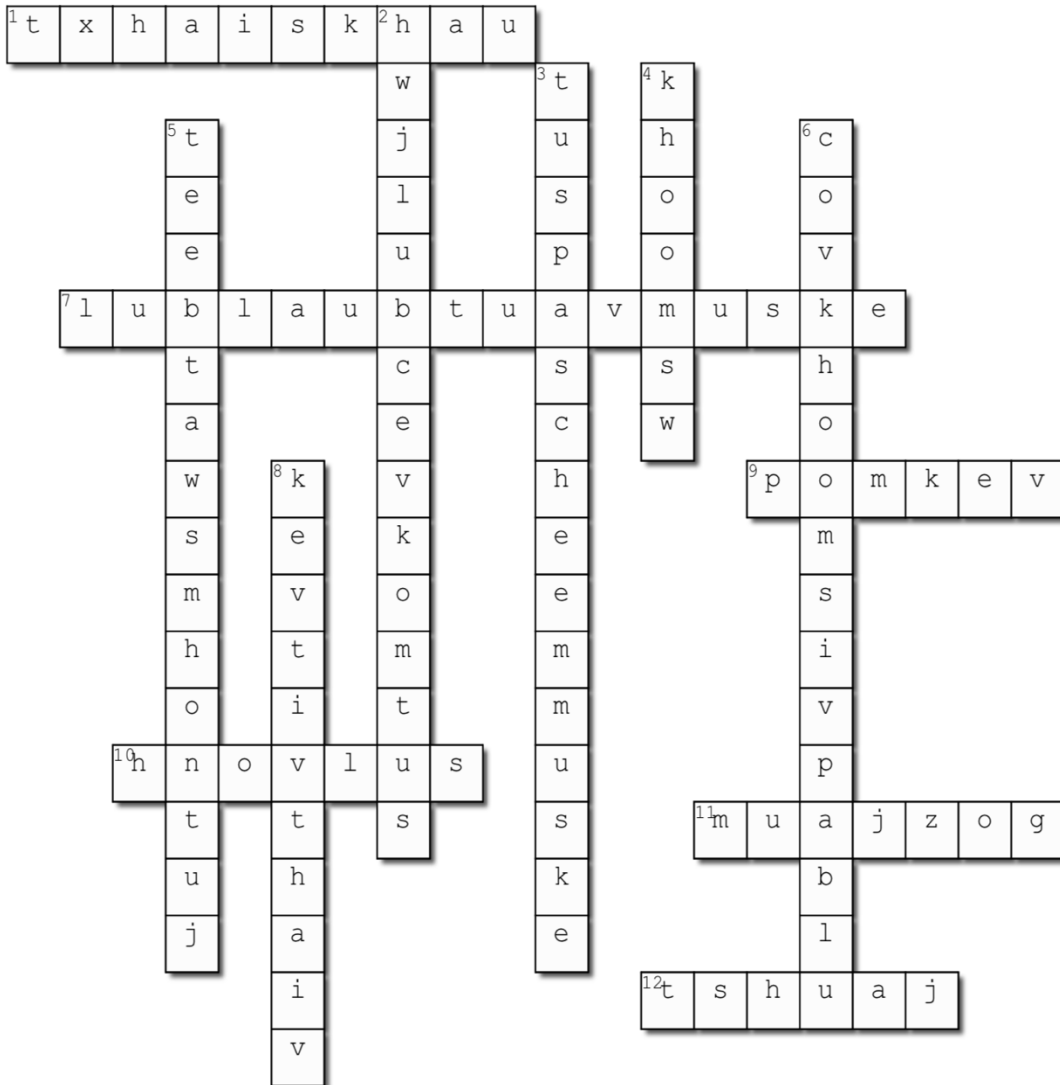
10. No yog ib yam ntawm koj lub pob ntseg, ua yuav hloov mus raw lis lub sij hawm thiab nws yuav muaj kev cuam tshuam ua rau koj lub cev sawv tsis tus. (Tej zaum koj muaj qhov teeb meem no yog tib neeg hais lus rau koj es koj pheej nug seb lawv hais dab tsis thiab kom lawv rov hais duas).

11. Xyaum ua exercises ncab teb ncab taws pab_____, yam tsawg kawg nkaus los 2 nhub toj ib vas thiv pab tiv thaiv kom koj txho ntog.

12. Yam khoom no yog koj tus kws kho mob muab(xeej) rau koj, yuav tau tom taj laj, thiab siv tej nroj tsuag, nlpooj ntoo ua Thaum noj cov khoom no tag yuav muaj feem ua rau koj ntog tau yooj yim.

Mus Rov Tav:

2. Ua rau lub cev nyob tau tus thiab tsis vias.
3. Yam khoom no pab rau tus tib neeg ua nws tsis muaj zog los yog muaj mob heev (txhais taw, Lub ntsag, los yog sab ceg) ua rau mus kev nyuab thiab hwj tsis tau lub cev (yog ib yam khoom siv pab mus kev).
4. Cov khoom vaj khoom tsev tsis khaws kom muaj chaw txawb chaw cia zoo, nyob pawg peg lug yuav dawm tes dawm taw ua rau koj ntog tau. Xws lis: Ntaub ntawv xov xwm, ntawv kho mob, xeeb leej xeeb ntxwv cov khoom ua si, khaub hlab, phau ntawv, thiab muaj ntau yam ntxiv.
5. Siv yam khoom no rau ntawm thaj chaw ua tsis pos kev zoo thiab thaum hmo ntuj xws lis chaw taug kev, hoob nab, hoob txaj pws, kom pom kev kaj.
6. Cov khoom no muab sib dhos los yog muab nruab rau hauv tsev tau, siv los pab tiv thaiv kom koj tsis txhob ntog es koj thiaj lis pab taus koj tus kheej.
8. Ua kom nras tau thiaj tsis muaj teeb meem tshwm sim.



Koj yeej pab tau koj tus kheej txhob ntog!

Falls Free® Wisconsin yuav pab tau:

- Qhia koj kawm txog lub qhov muag thaum tsis pom kev, kev noj tshuaj, thaum koj tsis nhov lus zoo, thiab nkawm khau koj nhav- Cov hais los no nws muaj feem yuav ua tau rau koj ntog.
- Pab hus xov tooj tsoom ncig saib hauv koj lub vaj lub tsev saib puas muaj tej yam khoom dawm tes dawm taw. Peb yuav pab muab tswv yim qhia kom koj muab cov khoom no tshem lis cas koj thiaj nyob tau kaj siab tsis ntog.
- Qhia koj kawm hom(vib thi) exercises yuav pab kom koj muaj zog thiab yuav hwj koj lub cev lis cas koj thiaj tsis ntog yooj yim.

Koj nrhiav tau cov ntaub ntawv no thiab kev pab ntau tshaj no los ntawm: FallsFreeWI.org

Taw koj lub phone rau ntawm no kom nkag tau sai thiab yooj yim mus rau hauv FallsFreeWI.org:

