

Cov Tswv Yim Pab rau Cov Niam Txiv Cov Tseem Ceeb Ntawm Txoj Kev Ua Neej

- Muaj tej yam yuav ua rau neeg chua leeg yooj yim tshaj. Cov no yog hu ua “tej yam dab tsi ua thiaj li chua leeg”. Yeej zam tau rau tej yam ua rau yus chua leeg xws li tsis tau tsaug zog txaus, tsis nco qab noj koj cov tshuaj, los yog haus dej cawv. Tej yam ua rau yus chua leeg xws li muaj mob los yog txog lub caij cev ntas yuav zam tsis tau – cov no yog ib feem ntawm txoj kev ua neej. Feem ntau, yog yus tu yus lub cev kom zoo thiaj li tiv thaiv kom tsis xob ua tej yam dab tsi rau yus chua.
 - Txhuab hnuv tau noj 3 pluag mov kom txaus.
 - Ua tes ua taw (exercise) kom lub cev noj qab haus huv. Koom nrog kev ntaus pob ncaus pob los yog lwm cov kev lom zem yog ib cov kev ua tes ua taw. Tham nrog koj tus kws kho mob los yog tus tuam thawj xyuas neeg mob txog kev siv dag zog ua ub no.
 - Pw tsaug zog kom txaus yav hmo ntuj. Cov me nyuam me yuav tsum pw 10 rau 12 teev rau ib hmos. Cov hluas yuav tsum pw 8 rau 10 teev rau ib hmos.
 - Zam tsis txhob haus cov dej muaj caffeine thaum ze rau yav caij pw kom thiaj tsaug taus zog ib hmos. Nco ntsoov tias cov khoom noj qab zib chocolate, cov dej qab zib ntau yam, thiab txhua yam siv coffee los yeej muaj caffeine txuam nrog.
- Thaum koj tus me nyuam loj hlob zus, pab kom lawv tu tau lawv tus kheej.
 - Thaum koj tus me nyuam muaj hnuv nyoog 8 xyoo, pib tham nrog nws txog tej yam uas yuav hloov thaum nws mus tim tsev kho mob. Piav qhia rau nws paub tias cov kws kho mob thiab cov tuam thawj xyuas neeg mob yuav pib tham nrog nws. Qhov no yuav muaj caij rau koj tus me nyuam “ruaj siab” teb cov lus nug vim nws niam thiab txiv nyob hauv chav kho mob nrog nws.
 - Qhia koj tus me nyuam kom txawj tu nws tus kheej hauv tsev. Maj mam txhawb kom nws xyaum tu nws, tiam sis koj yuav tsum paub tias tej yam no yuav siv sij hawm.
 - Thaum koj tus me nyuam muaj 14 xyoos, txhawb kom nws ntsib pab neeg kho mob nws tus kheej ntau zaus dua. Tom qab koj tus me nyuam ntsib tus kws kho mob lawm koj yeej muaj caij rov los sib ntsib tham nug lus lossis tham txog tej kev txhawj xeeb.