

Tạp san GLEXHOMES

Ăn lành
ĐỂ KHỎE -
ĐỂ AN NHIÊN

TẬP GYM
CÓ TÁC DỤNG GÌ
ĐỐI VỚI
SỨC KHỎE VÀ SẮC ĐẸP?

Thể thao
VÀ CUỘC SỐNG



MỤC LỤC

TRẠM CHUYÊN GIA	04
TRẠM CHUYỂN ĐỘNG	12
TRẠM TRUYỀN CẢM HỨNG	18
TRẠM ĐỌC	26
TRẠM VUI VẺ	30



TRẠM CHUYÊN GIA

TẬP SAN GLEXHOMES



TẬP GYM

CÓ TÁC DỤNG GÌ ĐỐI VỚI SỨC KHỎE VÀ SẮC ĐẸP?

1. LỊCH SỬ RA ĐỜI CỦA VIỆC TẬP GYM

- Vào khoảng hơn 3.000 năm về trước, bộ môn thể hình được ra đời ở các nước Ba Tư cổ đại. Cho đến những năm 1.800 hồi đó thì bộ môn này được đưa vào giáo trình dạy học ở các trường học với tên gọi là bộ môn thể dục thể chất.
- Khi nền kinh tế xã hội phát triển khoảng vào những năm 1852 - 1920, khoảng thời gian này, các phòng tập thể hình được dựng lên ở các thị trấn lớn nhằm phục vụ cho người lớn và thanh niên các nước như: Đức, Hoa Kỳ, Anh,...
- Từ năm 1930 trở đi, bộ môn Boxing được thêm vào các phòng tập, ở thời điểm này, bộ môn Boxing chủ yếu ưu tiên cho các võ sĩ và đấu sĩ tập luyện.
- Giữa những năm 1960 - 1970, các phòng tập được mở rộng hình thành nên chuỗi các phòng gym bởi 1 người Mỹ và sau đó ngày càng phổ biến hơn và thực sự bùng nổ ở những năm 1990 - 1999.



2. TẬP GYM CÓ TÁC DỤNG GÌ?

TẬP GYM TẠO NÊN CẢM GIÁC HẠNH PHÚC

Theo nghiên cứu cho thấy, việc hoạt động tập luyện thường xuyên sẽ giúp con người tiết ra loại hormone hạnh phúc, điều chỉnh được tâm trạng, trạng thái lo lắng giúp tránh được các chứng bệnh trầm cảm.

Bên cạnh đó, việc tập gym còn sản sinh ra được endorphin mang lại cảm giác tích cực, vui vẻ, thoải mái hơn trong cuộc sống. Đồng thời là bài thuốc giảm cảm giác đau hữu hiệu.

Hơn nữa, những người đang tập gym sau đó nghỉ tập cho biết, họ cảm thấy tâm trạng trở nên tiêu cực sau khi ngừng việc tập gym.

GIẢM CÂN NHỜ VÀO VIỆC TẬP GYM ĐỀU ĐẶN

Các nhà khoa học đã chỉ ra rằng, ngồi thụ động 1 chỗ lâu ngày sẽ khiến cơ thể tích tụ mỡ và trở nên béo phì. Do đó, cần phải tập luyện đều đặn mỗi ngày với nhiều bài tập khác nhau để đào thải được lượng calo dư thừa góp phần giảm cân hữu hiệu.

Luyện tập và tiêu hao năng lượng vốn dĩ có quan hệ rất mật thiết với nhau. Cường độ tập luyện càng cao thì số năng lượng tiêu hao càng nhiều, giảm tối đa được lượng chất béo giúp cơ thể giảm cân triệt để.



TẬP GYM TỐT CHO XƯƠNG VÀ CƠ BẮP

Với bài tập nâng tạ kết hợp với bổ sung protein sẽ giúp kích thích thúc đẩy sự giãn nở của cơ bắp và duy trì được độ săn chắc của nó nhờ khả năng hấp thụ các axit amin trong quá trình tập luyện.

Bên cạnh đó, việc luyện tập thường xuyên sẽ giúp các mô xương khỏe mạnh và dẻo dai hơn, hạn chế được các bệnh thoái hóa xương khớp, bệnh loãng xương và hỗ trợ quá trình tăng trưởng chiều cao ở tuổi dậy thì.



TẬP GYM GIÚP TĂNG NĂNG LƯỢNG

Một nghiên cứu cho thấy tập gym giúp sản sinh ra các năng lượng tốt cho sức khỏe, giảm mệt mỏi, đẩy lùi bệnh tật.

TẬP GYM CÓ THỂ LÀM GIẢM NGUY CƠ MẮC BỆNH MÃN TÍNH

Bệnh mãn tính được hình thành bởi những người lười vận động. Thực tế đã chứng minh được việc tập gym đều đặn giúp giảm được lượng mỡ trong máu, bệnh tiểu đường, bệnh tim mạch,...

TÁC DỤNG CỦA TẬP GYM CÓ THỂ GIÚP CẢI THIỆN SỨC KHỎE LÀN DA

Da của bạn có thể bị ảnh hưởng bởi lượng stress oxy hóa trong cơ thể. Việc luyện tập thể dục thể thao thường xuyên với cường độ thấp có khả năng tăng các chất chống oxy hóa góp phần chống lão hóa, bảo vệ tế bào cho da.



GIÚP CẢI THIỆN TRÍ NHỚ

Tập gym cũng góp phần cải thiện trí nhớ, vì sao ư? Vì việc tập luyện sẽ giúp tuần hoàn máu lên não, kích thích tạo nên loại hormone làm phát triển tế bào não giúp cải thiện trí nhớ, giảm nguy cơ mắc bệnh Alzheimer và tai biến mạch máu não.

CẢI THIỆN GIẤC NGỦ

Chất lượng giấc ngủ của người tập gym thường xuyên cao hơn người ít vận động lên tới 65%.

CẢI THIỆN ĐỜI SỐNG TÌNH DỤC

Một nghiên cứu khác cho thấy, người chăm chỉ tập luyện sẽ giảm được hơn 70% các triệu chứng cương dương ở nam giới và tăng ham muốn tình dục ở nữ giới.

HỖ TRỢ GIẢM CẢM GIÁC ĐAU

Một số đánh giá cho rằng, người lười vận động sẽ có khả năng chịu đau thấp hơn so với người tập luyện thường xuyên. Ngoài ra, việc tập gym còn có thể ngăn chặn được các cơn đau như: Đau lưng, đau cơ, đau mãn tính,...

3. VIỆC TẬP GYM GIỮA NAM VÀ NỮ CÓ GÌ KHÁC NHAU KHÔNG?



Về cơ bản thì việc tập gym giữa nam và nữ khá giống nhau. Tuy nhiên, trong quá trình tập luyện sẽ thấy các điểm khác như:

- Nữ giới tích mỡ không giống như nam giới.
- Khả năng phục hồi của nữ chậm hơn nam rất nhiều.
- Phản ứng HIIT của nữ giới khác hoàn toàn với nam giới.
- Nguy cơ xảy ra chấn thương trong quá trình tập luyện của nữ giới cao hơn nam giới.
- Sự trao đổi các chất ở nữ lành mạnh hơn so với nam.
- Lượng mỡ đốt cháy trong lúc tập của nữ nhiều hơn nam rất nhiều.

Tóm lại, sau khi tham khảo bài viết về tập gym có tác dụng gì đã giúp các bạn tìm ra câu trả lời thích đáng về những lợi ích đáng gờm của việc tập gym mang lại. Vậy còn ngại gì mà không xách đồ phi thẳng tới phòng tập để rèn luyện sức khỏe, củng cố vóc dáng đi nào. Dù là nam hay nữ, dù là già hay trẻ, dù là người yếu hay khỏe mạnh, thậm chí là phụ nữ sau sinh đều có thể tập luyện để tăng cường sức khỏe cũng như vóc dáng và làn da của mình.

LỢI ÍCH SỨC KHỎE CỦA VIỆC
TẬP YOGA HÀNG NGÀY

Tập yoga là cách tuyệt vời để rèn luyện sự linh hoạt và sức mạnh của cơ thể, đối với nhiều người, yoga còn giúp họ rút lui khỏi cuộc sống hỗn loạn, bận rộn thường ngày. Bên cạnh đó, yoga cũng cung cấp nhiều lợi ích khác về tinh thần và thể chất.



1. CÁC LOẠI YOGA PHỔ BIẾN HIỆN NAY

Có rất nhiều loại yoga khác nhau, hatha (sự kết hợp của nhiều phong cách) là một trong những phong cách phổ biến nhất. Đây là một loại yoga thể chất hơn là một hình thức tĩnh lặng, thiền định. Hatha yoga tập trung vào pranayamas (các bài tập kiểm soát hơi thở), tiếp theo là một loạt các asana (tư thế yoga), kết thúc bằng savasana (giai đoạn nghỉ ngơi).

Mục tiêu trong quá trình luyện tập yoga là để thử thách thể chất bản thân, nhưng không để cơ thể cảm thấy quá sức. Vậy, tập yoga mỗi ngày có tốt không?



2. LỢI ÍCH SỨC KHỎE DO YOGA MANG LẠI

YOGA CHO SỰ LINH HOẠT

Khi thực hiện các tư thế yoga sẽ giúp kéo căng các cơ, tập yoga hàng ngày có thể giúp bạn di chuyển tốt hơn và bớt căng cứng hoặc mệt mỏi. Ở bất kỳ cấp độ yoga nào, bạn cũng có thể sớm nhận ra những lợi ích mà yoga mang lại. Trong một nghiên cứu, mọi người cho thấy đã cải thiện độ linh hoạt của bản thân lên đến 35% chỉ sau 8 tuần tập yoga.



TẠO SỨC MẠNH CƠ BẮP

Một số phong cách yoga, chẳng hạn như ashtanga và yoga sức mạnh, sẽ giúp bạn cải thiện độ săn chắc của cơ bắp ngay từ những bài tập yoga lần đầu. Nhưng ngay cả những kiểu yoga ít mạnh mẽ hơn, chẳng hạn như Iyengar hoặc hatha, có thể mang lại lợi ích về sức mạnh và độ bền.

Nhiều tư thế, chẳng hạn như hướng xuống, hướng lên và tư thế plank, giúp tăng cường sức mạnh của phần trên cơ thể. Các tư thế đứng, đặc biệt nếu bạn giữ chúng trong vài nhịp thở dài, sẽ tăng cường sức mạnh cho gân kheo, cơ tứ đầu và cơ bụng. Các tư thế tăng cường sức mạnh cho lưng dưới bao gồm tư thế hướng lên và tư thế chiếc ghế.

Khi thực hiện đúng, gần như tất cả các tư thế đều xây dựng sức mạnh cốt lõi của cơ bụng sâu.



TƯ THẾ TỐT HƠN TỪ YOGA

Khi bạn khỏe và linh hoạt hơn, tư thế của bạn sẽ được cải thiện. Hầu hết các tư thế đứng và ngồi đều phát triển sức mạnh cốt lõi, vì bạn cần các cơ cốt lõi để hỗ trợ và duy trì mỗi tư thế. Với cốt lõi khỏe hơn, bạn có nhiều khả năng ngồi và đứng "cao" hơn.

Yoga cũng giúp bạn nhận thức cơ thể của chính mình. Điều đó giúp bạn nhận ra nhanh hơn nếu bạn đang chùng xuống, vì vậy bạn có thể điều chỉnh tư thế của mình.

LỢI ÍCH VỀ THỞ

Yoga thường liên quan đến việc chú ý đến hơi thở, điều này có thể giúp bạn thư giãn. Nó cũng có thể yêu cầu các kỹ thuật thở cụ thể, tuy nhiên yoga thường không phải là aerobic, chạy hoặc đạp xe, trừ khi đó là một loại yoga cường độ cao.



ÍT CĂNG THẲNG HƠN, BÌNH TĨNH HƠN

Bạn có thể cảm thấy bớt căng thẳng và thoải mái hơn sau khi tập yoga. Một số phong cách yoga sử dụng các kỹ thuật thiền định giúp làm dịu tâm trí. Tập trung vào hơi thở trong khi tập yoga cũng có thể làm được điều đó.

TỐT CHO TRÁI TIM CỦA BẠN

Yoga từ lâu đã được biết đến với các tác dụng giúp giảm huyết áp và làm chậm nhịp tim. Nhịp tim chậm hơn có thể có lợi cho những người bị huyết áp cao hoặc bệnh tim và những người bị đột quỵ.

Yoga cũng có liên quan đến việc giảm mức cholesterol và chất béo trung tính, và chức năng hệ thống miễn dịch tốt hơn.

HÌNH ẢNH CƠ THỂ ĐẸP HƠN

Yoga phát triển nhận thức bên trong, tập trung sự chú ý của bạn vào khả năng của cơ thể bạn ở thời điểm hiện tại. Yoga giúp phát triển hơi thở và sức mạnh của tâm trí và cơ thể.

Các phòng tập yoga thường không có gương, điều này giúp mọi người có thể tập trung nhận thức của họ vào bên trong hơn là cách tạo dáng hoặc những người xung quanh trông như thế nào. Các cuộc khảo sát được thực hiện đã phát hiện ra rằng những người tập yoga nhận thức được cơ thể của họ có nhiều thay đổi hơn những người không tập yoga.

TĂNG CƯỜNG THỂ CHẤT

Yoga được biết đến với khả năng giúp cơ làm dịu sự căng thẳng cũng như những lo lắng trong tâm trí và cơ thể. Nhưng yoga cũng có thể có tác động đến khả năng tập thể dục của một người.

Các nhà nghiên cứu đã nghiên cứu một nhóm nhỏ những người ít vận động và chưa tập yoga trước đó. Sau 8 tuần tập yoga ít nhất hai lần một tuần với tổng cộng 180 phút, những người tham gia đã có sức mạnh cơ bắp và sức bền, sự linh hoạt và thể dục tim, hô hấp tốt hơn.

TĂNG CƯỜNG GIẢM CÂN VÀ DUY TRÌ CÂN NẶNG

Những người tập yoga và ăn uống có tinh thần hài hòa hơn với cơ thể của họ. Họ có thể nhạy cảm hơn với các dấu hiệu đói và cảm giác no của cơ thể đối với thức ăn.

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng những người tập yoga với khoảng thời gian ít nhất 30 phút mỗi tuần một lần trong ít nhất bốn năm sẽ tăng cân ít hơn khi ở tuổi trung niên. Nhìn chung, những người tập yoga có chỉ số khối cơ thể (BMI) thấp hơn so với những người không tập yoga. Các nhà nghiên cứu cho rằng việc hình thành điều này có thể do chánh niệm. Ăn uống có tâm có thể dẫn đến mối liên quan tích cực hơn với thực phẩm và việc ăn uống.

TRẠM CHUYỀN ĐỘNG

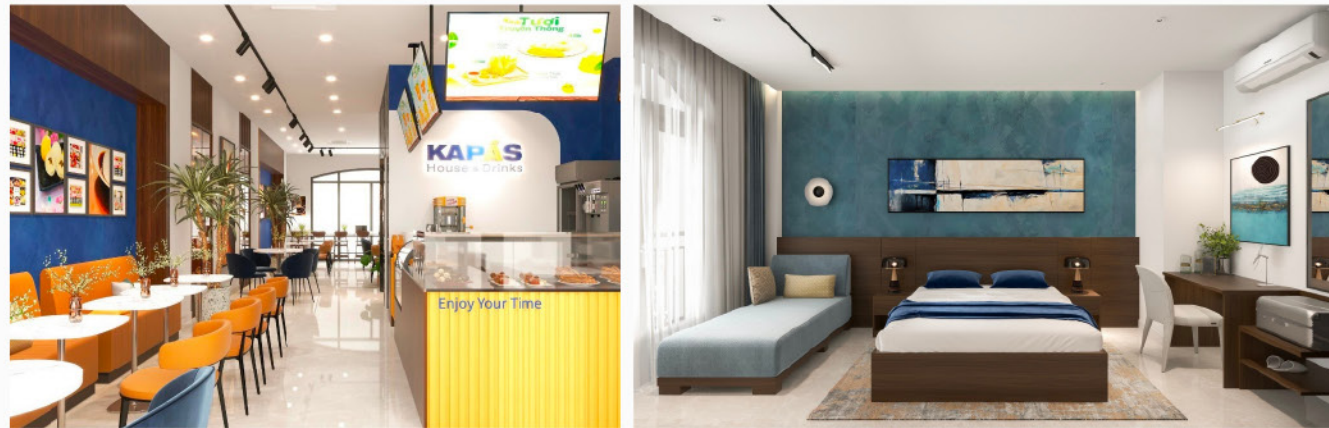
TẬP SAN GLEXHOMES



CHUYỂN ĐỘNG KINH DOANH

DỊCH VỤ CHÌA KHÓA TRAO TAY

Sau 12 tuần tích cực thi công hoàn thiện từ khi nhận bàn giao thô, căn Kapas House & Drinks – khách hàng của dịch vụ Chìa khóa trao tay tại dự án Đồi Rồng đã hoàn thành công tác lắp đặt nội thất, sẵn sàng đưa vào khai thác vận hành đúng dịp nghỉ lễ 30/04 – 01/05. Đây chính là sản phẩm đầu tay của mô hình mini hotel kết hợp với nhà hàng café, fastfood được Glexhomes và Flexfit thiết kế tối ưu không gian theo phong cách Địa Trung Hải sang trọng, cùng phương án thuê nội thất hàng tháng chỉ từ 590k/phòng lưu trú, thay vì chủ sở hữu phải đầu tư tiền tỷ để trang bị mới; góp phần tối ưu bài toán kinh doanh, nhanh thu hồi vốn và sinh lời cho khách hàng. Với việc hoàn thiện nhà mẫu đúng tiến độ, đảm bảo chất lượng, Kapas House & Drinks đã trở thành nhà mẫu trực quan giúp khách hàng hiểu hơn về cách Glexhomes xây dựng giải pháp “may đo” riêng theo nhu cầu và nguồn lực tài chính của chủ sở hữu, đóng góp mô hình kinh doanh, hoàn thiện nội thất theo mô hình, quản lý vận hành khai thác sau đầu tư, giải pháp marketing tăng doanh thu cho các mô hình kinh doanh ngành dịch vụ lưu trú, dịch vụ chăm sóc sắc đẹp, F&B – Retail tại Đồ Sơn.



CHUYỂN ĐỘNG KINH DOANH

DỰ ÁN SƠN ĐỒNG CENTER VÀ HTL SEASIDE

Bước vào giai đoạn đầu năm 2024, thị trường Bất động sản đã có những tín hiệu tích cực hơn, chính vì vậy với vai trò là đơn vị Quản lý Marketing của hai dự án Sơn Đồng Center và Dự án HTL Seaside, Glexhomes đã chủ động đề xuất các hoạt động truyền thông online, offline phối hợp cùng Chủ Đầu tư và Đại lý để đẩy sóng dự án, phủ thông tin chính sách bán hàng, bài toán đầu tư, khai thác kinh doanh cho từng dòng sản phẩm đến hàng trăm ngàn khách hàng. Đặc biệt với việc HTL Seaside đồng hành cùng giải vô địch Quốc gia Marathon báo Tiền Phong 2024, Glexhomes đã phối hợp chặt chẽ với Ban tổ chức giải đấu để lan tỏa những hình ảnh đẹp về thiên nhiên, đất nước, con người Phú Yên và thông tin chương trình ưu đãi “Bước chạy vàng – nhận ngàn ưu đãi” mà HTL Seaside đặc biệt dành tặng cho các Runners tham dự cuộc thi qua đó nhận về nhiều phản hồi tích cực của khách hàng và nhà đầu tư.



DỊCH VỤ GLEXMEDIA

GlexMedia vinh dự được đồng hành cùng thương hiệu OCU trên hành trình lan tỏa thông điệp về Nơi tĩnh dưỡng tuyệt vời cho mẹ và bé đầu tiên tại Việt Nam. OCU là thương hiệu tiên phong trong việc cung cấp dịch vụ chăm sóc toàn diện và chuyên nghiệp cho mẹ và bé sau sinh. Với đội ngũ bác sĩ, điều dưỡng, và chuyên viên chăm sóc giàu kinh nghiệm, OCU cam kết mang đến môi trường an toàn, thoải mái và nuôi dưỡng để mẹ và bé phục hồi và gắn kết. GlexMedia, với chuyên môn trong lĩnh vực marketing và truyền thông, sẽ hỗ trợ OCU lan tỏa thông điệp về dịch vụ và giá trị độc đáo của mình đến với đối tượng mục tiêu. Thông qua chuỗi nội dung sáng tạo và thu hút, GlexMedia sẽ giúp OCU nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của việc chăm sóc sau sinh và khẳng định OCU là lựa chọn uy tín cho mẹ và bé tại Việt Nam.



HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG NỘI BỘ QUÝ I - 2024

GLEXHOMES EVENTS



YEAR END PARTY 2023

Năm 2023 là một năm nhiều biến động, đầy khó khăn nhưng trên tinh thần quyết tâm của Ban lãnh đạo; với sự tâm huyết và nỗ lực hết mình của tập thể cán bộ nhân viên Glexhomes, chúng ta đã bền bỉ đương đầu, vững chắc vượt sóng, để vững vàng, quyết tâm, nỗ lực cho những kế hoạch mới năm 2024 hoàn thành.

HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG NỘI BỘ QUÝ I - 2024

GLEXHOMES EVENTS



KHAI XUÂN GIÁP THÌN 2024

Chào đón năm Giáp Thìn 2024, với nhiều kế hoạch mới, dự định mới. Năm 2024, với tinh thần ALL-IN, tất cả chúng ta sẽ cùng nhau nỗ lực để mang tới những thành công.

CHÀO MỪNG NGÀY QUỐC TẾ PHỤ NỮ 08/03/2024



Trong không khí hân hoan chào mừng Ngày Quốc tế Phụ nữ 8/3. Các Glexman đã tổ chức chương trình đặc biệt để tôn vinh 1 nửa của thế giới - Bóng hồng yêu thương. Các anh em đã dành tặng món quà vô cùng ý nghĩa gửi tặng tới chị em. Đó là những lời chia sẻ, tình cảm được anh em viết lên trên từng tấm thiệp xinh đẹp, là những món quà xinh xắn, dễ thương.



SINH NHẬT CÔNG TY

Hành trình đồng hành cùng Glexhomes đã bước sang năm thứ 4 với thật nhiều thách thức, chông gai nhưng cũng đầy tự hào, nhiệt huyết. Và 15 năm tự hào, vun đắp của Công ty Glexhomes - tiền thân là Ngôi Sao An Bình, xin được gửi lời chúc mừng, lời cảm ơn chân thành tới BLĐ công ty đã chèo lái, dẫn dắt Glexhomes suốt thời gian qua. Đặc biệt, xin gửi lời tri ân tới sự đóng góp, cống hiến của toàn thể CBNV trong hành trình tái cấu trúc, đồng lòng sát cánh với Glexhomes tới ngày hôm nay. Chúc ACE Glexhomes chân cứng đá mềm, kiên định giữ vững tinh thần "Glexhomes sẵn sàng" để cùng nhau, chúng ta xây dựng Glexhomes phát triển hơn, đóng góp hiệu quả vào thành tựu chung của Tập đoàn Geleximco.

THỂ DỤC GIỮA GIỜ



Thân - tâm - trí - thần là những điều mà ngày nay ai cũng quan tâm để cân bằng cuộc sống. Đặc biệt thân khỏe thì tâm - trí - thần ắt sẽ khỏe.

Đặc biệt, làm việc trong môi trường công sở, ngồi hàng giờ khiến cho các Glexhomeser sẽ mệt mỏi, dễ mắc các bệnh cổ vai gáy. Để tránh các bệnh này, nâng cao sức khỏe, hàng ngày các Glexhomeser đều có một khoảng thời gian thư giãn cùng nhau tập thể dục. Đây cũng là hoạt động, được mọi người hưởng ứng bởi vừa tốt cho sức khỏe và cũng giúp mọi người gắn kết với nhau hơn.

HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT CỦA GLEXHOMESER

Trong guồng quay bộn bề của cuộc sống, có nhiều thứ chúng ta phải lo toan: công việc, gia đình.....và vì vậy luôn thấy cuộc sống mất cân bằng. Để cân bằng cuộc sống, từ công việc đến đời sống tinh thần, mỗi chúng ta đều có nhiều cách lựa chọn khác nhau. Các Glexhomeser cũng vậy. Mỗi người có một cách lựa chọn riêng để có thể cải thiện chất lượng cuộc sống, cân bằng sức khỏe cả thể chất và tinh thần. Đặc biệt, thể chất luôn được mọi người quan tâm hàng đầu. Bởi có thể chất tốt, sẽ giúp chúng ta có tinh thần tốt, mọi thứ trở nên nhẹ nhàng và hiệu quả. Cùng khám phá các hoạt động rèn luyện, nâng cao thể chất của các Glexhomeser nhé.



Bạn Lan Hương

Ban Kinh doanh Marketing

Gym là môn thể thao mình yêu thích, giúp mình khỏe mạnh và có body đẹp hơn, thon gọn, rắn chắc hơn nhiều.



Anh Nguyễn Văn Phương

Ban HCNS

Anh đã tập gym được hơn 10 năm rồi. Với công việc lái xe không vất vả, nhưng cũng cần có sức khỏe tốt để sẵn sàng chở ACE đồng nghiệp, các Sếp đi bất cứ đâu.



Bạn Văn Minh

Ban Kinh doanh Marketing

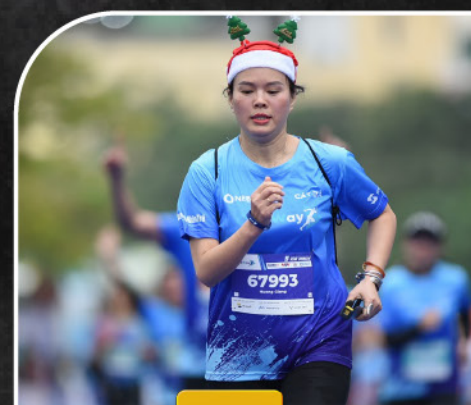
Là một người yêu thể thao, đặc biệt là môn bóng đá, hề có thời gian là Minh sẽ tranh thủ đá bóng, vừa giúp mình rèn luyện thể lực (để có sức bê vác máy quay), vừa thỏa mãn niềm đam mê của mình.



Chị Thu Hằng

Ban HCNS

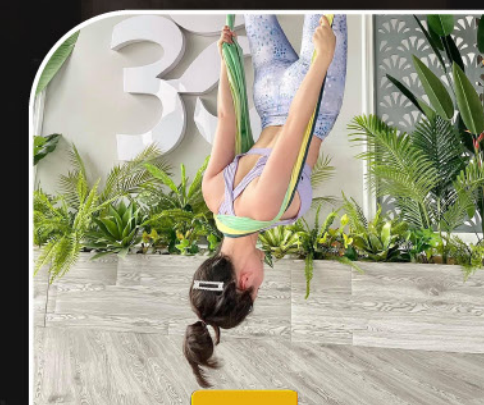
Khí công là một môn chị Hằng đã luyện tập từ rất nhiều năm, khí công giúp chị có thể chất tốt miễn dịch mọi bệnh tật và tinh thần, tâm trí tốt cho bắt đầu một ngày mới đầy năng lượng. Chị còn kể, nhờ tập khí công mà Covid vẫn chưa thể tìm đến chị suốt mấy năm qua.



Chị Hương Giang

Ban KHK

Dù ở tuổi nào cũng phải rèn luyện thể chất, đặc biệt là chị, tuổi già is coming nên là phải chăm chỉ luyện tập. Chị vẫn duy trì chạy bộ hàng tuần, đặc biệt chị cũng rất thích tham gia các hoạt động thể thao tập thể, tham gia giải chạy.



Bạn Thu Hiền

Ban Kinh doanh Marketing

Tập yoga giúp mình khỏe mạnh, dẻo dai, tránh bị bệnh khớp về già

TRẠM TRUYỀN CẢM HỨNG

TẬP SAN GLEXHOMES



THỂ THAO VÀ CUỘC SỐNG

Dương Huệ Linh

Chục năm trở lại đây đời sống kinh tế xã hội phát triển. Ngoài những nhu cầu thiết yếu cho đời sống tinh thần, vật chất thì nhu cầu nâng cao đời sống thể chất cũng gia tăng mạnh mẽ.

Khắp các nơi công cộng như công viên, vườn hoa, lối đi bộ thậm chí cả các ngõ xóm, sân thượng khu chung cư hay mảnh sân nhỏ của khu tập thể người người đua nhau tập thể dục.

Từ thanh thiếu niên cho đến các cụ phụ lão, họ tụ tập thành những hội nhóm, lập team cùng rèn luyện mỗi ngày. Các câu lạc bộ tập thể dục trong nhà từ cao cấp tới bình dân mọc lên như nấm. Đây sân cầu lông của mấy bác trung niên, kia nhóm Aerobic của chị em phụ nữ, góc sân đình thì hội tập dưỡng sinh của các bà các mẹ, các cụ ông thì đi bộ, đạp xe, đánh cờ. Thậm chí vào chợ, các chị bán rau các cô bán thịt cá cũng tranh thủ lúc vắng khách mở nhạc lên tự tập tại chỗ.



Đặc biệt sau dịch Covid tinh thần tập thể thao lại càng phát triển, tập để nâng cao sức đề kháng chống lại bệnh tật. Có những giai đoạn khó khăn dập dịch còn phải tự tập trong nhà mà bất cứ người già hay trẻ nhỏ đều hết sức chăm chỉ tự giác tập như một thói quen.

Quan tâm đến sức khỏe của bản thân là một trong những nhu cầu tất yếu của mỗi cá nhân, cao hơn nữa nó còn đem lại giá trị tinh thần, là niềm đam mê muốn vượt lên chính mình. Nhất là đối với môn thể thao "bình dân" chạy bộ.

Chưa bao giờ thấy nhiều người tham gia chạy bộ buổi sáng đông như bây giờ. Có thể nói chạy bộ là môn thể thao đông người tham gia nhất từ những em nhỏ tới các nam thanh nữ tú cho tới các cụ hưu trí. Thường thì họ chạy duy trì theo thói quen mỗi ngày tùy theo thể trạng sức khỏe mỗi người nhưng dần dần ở mỗi giải chạy phong trào đã xuất hiện cả trẻ em và các cụ cao tuổi.

Ở trung tâm Hà Nội, buổi sáng thứ 7 và CN hàng tuần từ 4h sáng đã có rất nhiều người tham gia chạy quanh Hồ Gươm, Hồ Tây. Là hai hồ đẹp nổi tiếng tại thủ đô và có cung đường dành

riêng cho người đi bộ nên thu hút rất nhiều người dân và khách tham quan du lịch có thói quen chạy bộ mỗi ngày tham gia. Họ chạy từ rất sớm, có người mỗi sáng chạy cả chục vòng Hồ Gươm. Tôi thật sự ngưỡng mộ và nể phục sự dẻo dai bền bỉ của họ. Thường thì tôi và bạn bè hay góp mặt chạy vào sáng cuối tuần. Không khí mát mẻ của buổi ban mai và khí thế hùng hục của tuổi trẻ đã cuốn chúng tôi đi chinh phục rất nhiều cung đường qua những sự kiện chạy giải. Là một người đam mê thể thao và những hoạt động thể chất, mỗi khi có dịp được giao lưu học hỏi kinh nghiệm làm thế nào để giữ độ bền khi chạy Marathon, kĩ năng vượt đường đèo dốc trơn trượt chúng tôi đều tranh thủ tham gia.

Những giải chạy Marathon phong trào vì cộng đồng ví dụ chương trình "Chạy vì trái tim"

do Công Đoàn Thành phố tổ chức, hay những giải chạy do các cá nhân chung tay xây dựng một nếp sống văn minh, đầy tính nhân văn cao đẹp là "lành đùm lá rách" của người dân Việt Nam. Cá nhân tôi mong rằng mỗi người nên "tự mình tập mỗi ngày" như lời Bác Hồ nói. Dù bất cứ tập môn thể thao gì để có một tâm hồn đẹp được nuôi dưỡng trong một cơ thể khỏe mạnh, tràn đầy năng lượng, nâng cao chất lượng cuộc sống tinh thần cũng như thể chất. Tập thể thao khiến cho chúng ta dễ dàng xích lại gần nhau, đoàn kết, gắn bó, tâm hồn trở nên hào sảng, thân thiện và thấy cuộc sống ý nghĩa tươi đẹp hơn rất nhiều.



Ăn lành ĐỂ KHỎE, ĐỂ AN NHIÊN

Nhiều người lựa chọn ăn chay như một chế độ ăn tốt cho sức khỏe, nhiều người lại bắt nguồn từ tình thương với động vật, hay đơn giản là tìm kiếm cảm giác an nhiên, thư thái trong tâm hồn. Cho dù bắt đầu từ đâu, thì hành trình từ bỏ một phương thức ăn uống đã quen thuộc nhiều năm chưa bao giờ là hành trình đơn giản. Hãy cùng điểm qua 3 cái tên nổi bật với 3 hành trình khác nhau nhưng đều chung mục đích truyền cảm hứng cho cộng đồng ăn chay tại Việt Nam.

BLOGGER DƯƠNG YẾN NHI - QUYẾT ĐỊNH ĂN CHAY CHỈ SAU 1 NGÀY

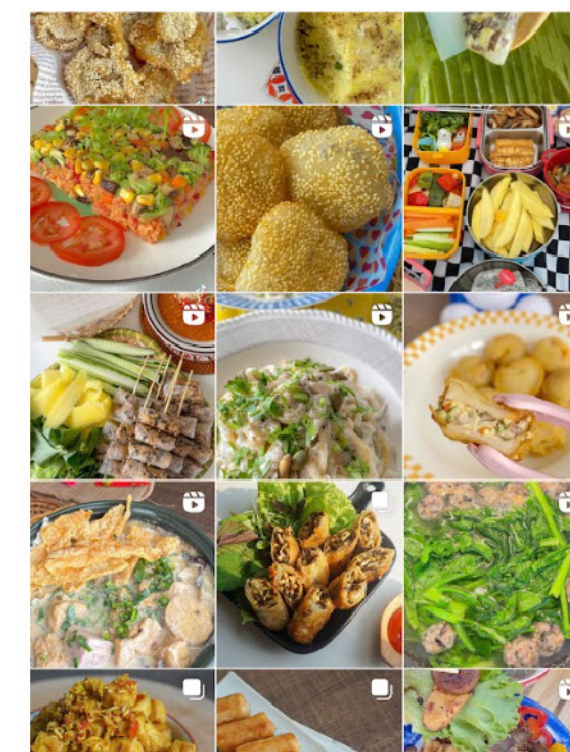


Nhi chia sẻ các mâm cơm chay được biến tấu từ các món ăn Việt Nam quen thuộc lên Instagram, với cái tên @accnhi (Ăn chay cùng Nhi). Nhi cho biết, ban đầu đây là nơi để Nhi chia sẻ, tâm sự. Dần dần nhiều người biết tới và theo dõi, @accnhi trở thành tâm huyết và công việc. Sau đó, Nhi lan tỏa hành trình ăn chay nhiều hơn nữa qua kênh Tiktok và Youtube. Tới nay, cả 3 kênh đều nhận được sự quan tâm và theo dõi vô cùng lớn từ cộng đồng, từ cả những người ăn chay và người ăn mặn. Có thể nhận định, @accnhi là một trong những content creator đầu tiên tại Việt Nam vô cùng thành công về lĩnh vực thực phẩm chay.

Bên cạnh là một nhà sáng tạo nội dung về thực phẩm chay, Nhi cũng điều hành một đơn vị cung cấp nguyên liệu món chay và xuất bản 2 cuốn sách về ăn chay - sống lành.



Nhi đã ăn chay trường được hơn 14 năm, bắt đầu từ năm học lớp 10. Nhi chia sẻ: "Mình vô tình xem được một đoạn video giết mổ động vật để ăn thịt, trong giây phút mình thấy rung mình. Những món bò hầm, thịt kho... thơm ngon hằng ngày khiến mình mê mẩn, tất cả đều phải đổi bằng tiếng kêu thất thanh của các loài vật. Ngay hôm sau, mình quyết định ăn chay."



Hành trình ăn chay trường của Dương Yến Nhi không phải là một dự định đã được tính toán và chuẩn bị từ trước, mà đến từ một giây phút ngẫu nhiên. Khó khăn là vô kể, khi phải dung hòa với bữa cơm gia đình, với những buổi tụ họp, còn phải tìm hiểu và cân bằng dinh dưỡng. Nếu hỏi Nhi rằng lúc mới bắt đầu, có "thèm thịt" không, thì câu trả lời chắc chắn là "có". Đây là cảm giác đầu tiên gặp phải khi chuyển từ một chế độ ăn đã gắn liền với chúng ta từ khi còn bé.

"Thế nhưng "thèm" là cảm giác, còn "ăn chay" là thứ chúng ta muốn." - Nhi chia sẻ. Cảm giác sẽ biến mất, nhưng điều mình mong muốn sẽ vẫn ở lại.

Ăn lành

ĐỂ KHỎE, ĐỂ AN NHIÊN



SHUSHU LÊ - LÀM RA MÓN CHAY MÀ NGƯỜI ĂN KHÔNG BIẾT

"Mình đang ăn chay"

Khác với Dương Yến Nhi, Shushu Lê có thời gian dài sinh sống tại Đức, bố mẹ là người Việt và gia đình có truyền thống ăn chay từ lâu. Ban đầu, Shu ăn chay cùng gia đình tại nhà, nhưng khi ra ngoài với bạn bè thì vẫn ăn mặn bởi chưa có lý do gì đặc biệt để ăn chay cả. Tuy vậy, sau khi đó, cùng một bước ngoặt như Nhi, Shu xem được những video đăng sau ngành chăn nuôi và chưa đầy 1 tuần sau đó, Shu quyết định chuyển sang chế độ ăn thuần chay.

Sau khi chuyển về Việt Nam sinh sống, Shu chia sẻ hành trình của mình trên các kênh truyền thông và nhận được sự quan tâm rất lớn của giới trẻ. Nhiều video của Shu khiến người xem ngỡ ngàng vì tưởng cô bạn này đã ăn mặn trở lại, nhưng xem xong lại bất ngờ vì vẫn là món chay. Đó chính là điều khác biệt rất lớn trong các món ăn của Shushu, không ai nghĩ đó là món chay và thậm chí Shu còn chia sẻ, người khác ăn xong món Shu nấu không nghĩ là mình vừa ăn một món chay! Trên kênh cá nhân, ngoài việc chia sẻ các công thức món ăn chay, Shu cũng ghi lại các bữa ăn hàng ngày của một người ăn chay, và chia sẻ những bí quyết khi đi du lịch, họp mặt bạn bè mà vẫn có những bữa ăn ngon.

Hiện tại, ngoài công việc là một content creator trên mạng xã hội, Shushu Lê còn điều hành một nhà hàng phục vụ các món ăn chay kiểu Âu mang tên Kiez Vegan tại phố Đặng Thai Mai, Hà Nội. Nhìn những bức ảnh này, bạn có nghĩ đây là các món chay?



Cuối năm 2022, Shushu cho ra mắt cuốn sách "Vegan Journey - Món Tây Gia Vị Việt", ghi lại hành trình ăn chay và các công thức món chay độc đáo của Shu.

Ăn lành

ĐỂ KHỎE, ĐỂ AN NHIÊN

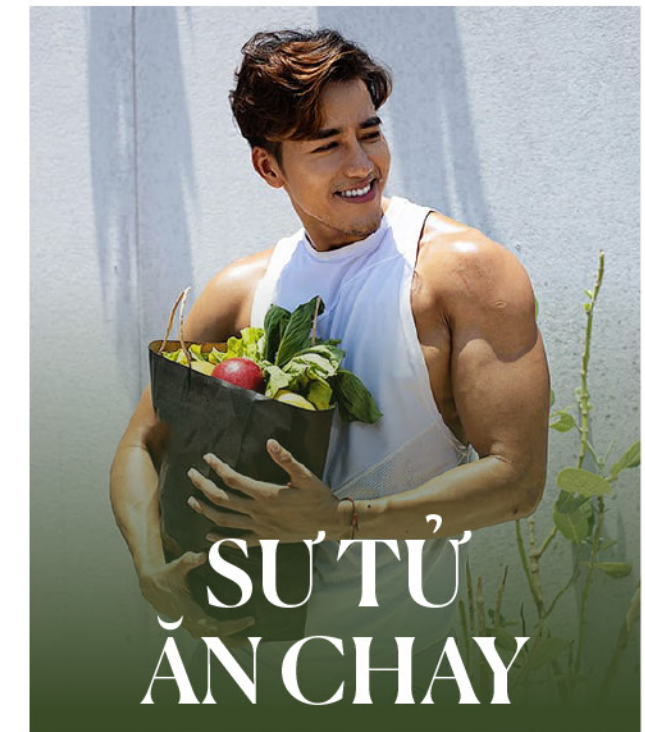
"SƯ TỬ ĂN CHAY" LÂM QUÁCH - HÀNH TRÌNH VẬN ĐỘNG VIÊN ĂN CHAY ĐẦU TIÊN

Nếu như bạn thường xuyên tập thể dục, vận động mỗi ngày và cần phải nạp một lượng lớn protein vào cơ thể để phát triển cơ bắp, thì ăn chay liệu có phải là chế độ dành cho bạn? Hành trình trở thành vận động viên thể hình ăn chay đầu tiên của Sư tử ăn chay sẽ cho thấy điều ngược lại.

Giữa năm 2015, Lâm sáng lập Nhóm Cứu Trợ Động Vật SAR nhằm giúp đỡ, cứu mang động vật bị đánh đập, bỏ rơi, bệnh tật. Cũng như Shushu và Yến Nhi, sau khi đọc được những tài liệu, phim ảnh về ngành công nghiệp thịt, Lâm cảm thấy shock và ám ảnh. Tới mức khi ngồi trước đĩa steak vốn là món khoái khẩu, Lâm không còn cảm thấy thoải mái và không muốn ăn nữa. Đó là khi hành trình ăn chay của Lâm bắt đầu.

Cái tên "Sư tử ăn chay" được ghép từ cung hoàng đạo Sư tử của Lâm và thói quen ăn chay trường. Thu hút gần 600.000 người theo dõi trên Tiktok, Lâm chia sẻ các công thức món chay, và cụ thể hơn là cách bổ sung protein cho những người tập gym.

Thông thường, đối với nam giới, trong quá trình tập luyện cần bổ sung lượng lớn protein để duy trì và phát triển cơ bắp. Thậm chí mỗi ngày cần nạp 1 -1,5kg thịt các loại. Không có nhiều vận động viên thể hình chọn phương pháp ăn chay, bởi sự khó khăn trong việc tìm kiếm nguồn protein thực vật hạn chế. Với thời gian chay trường 8 năm và duy trì được cơ thể lực lưỡng, vạm vỡ, các video của Lâm Quách đều thu hút lượng người xem và tương tác "khủng" nhờ hành trình vô cùng đặc biệt. Bên cạnh đó, Lâm thường xuyên thực hiện các cuộc từ thiện và giúp đỡ những trường hợp cơ nhỡ tại vùng sâu vùng xa, khu vực khó khăn.



Ăn chay không chỉ đơn giản là bỏ thịt. Chế độ ăn này còn yêu cầu sự hiểu biết về dinh dưỡng để cân bằng từng bữa ăn. Bởi suy cho cùng, có những hợp chất từ đạm động vật mà rất khó để tìm kiếm sự thay thế từ đạm thực vật. Với những người mới bắt đầu chuyển đổi sang chế độ chay, thì chỉ một bữa chay trong ngày cũng là một bước tiến. Đây là chế độ ăn không chỉ đòi hỏi sự tỉ mỉ, khoa học, mà còn là sự kiên trì, bền bỉ với mục tiêu của mình.

TRẠM ĐỌC

TẬP SAN GLEXHOMES





REVIEW SÁCH

Từng bước nở hoa sen

Ngày nay trong guồng quay của cuộc sống, dường như chúng ta đang mất dần sự cân bằng: căng thẳng và áp lực, tâm trí, con người không thể an yên. Để cân bằng cuộc sống, mỗi chúng ta đều mong tìm kiếm sự bình yên trong tâm hồn.

Và "Từng bước nở hoa sen" của Thầy Thích Nhất Hạnh sẽ giúp cho những ai đang tìm kiếm sự bình yên trong tâm hồn, qua những việc tưởng chừng như bình thường mà bạn vẫn đang làm trong cuộc sống hàng ngày.

*"Thức dậy mỉm cười
Hăm bốn giờ tinh khôi
Xin nguyện sống trọn vẹn
Mắt thương nhìn cuộc đời."*

Mỗi sớm mai thức dậy, bạn cảm nhận thanh âm cuộc sống bên mình. Khi ấy bạn sẽ thấy nụ cười quan trọng đến thế nào. Nhưng làm sao để bạn duy trì được nó trong một khoảng thời gian dài và khi về sau này? Để làm được điều ấy, bạn có thể treo một dấu hiệu trên đỉnh trần nhà, hoặc bất cứ nơi nào mà hễ mở mắt ra bạn có thể nhìn thấy. Sau này quen rồi, bạn sẽ không cần đến chúng nữa, cũng giống như việc vệ sinh cá nhân mỗi ngày lúc thức dậy, nụ cười mỗi sáng sẽ thành một điều hiển nhiên trong cuộc sống thường nhật của mỗi người. Và quan trọng hơn hãy "Từ nhãn thị chúng sinh", lấy con mắt từ bi để nhìn mọi loài. Chúng ta hãy đặt mình vào xương da và hoàn cảnh của người khác để có thể hiểu được họ. Thương cũng là một quá trình học hỏi và thực tập. Hãy nhìn mọi vật bằng tình yêu thương, sự từ bi, bạn sẽ cảm thấy cuộc đời thật tốt đẹp, tâm hồn bạn sẽ rộng mở.



"Tâm ta thường rong ruổi như một con vượn chuyền cành, không lúc nào dừng nghỉ. Ý có muôn vạn nẻo đi và về, do đó ta bị lôi kéo theo và luân lạc mãi trong thế giới lăng quên." Và bởi thế mà đôi khi ta vẫn chưa được bình yên."

Qua Từng bước nở hoa sen, chúng ta sẽ học được cách biến con đường ta đang đi thành thiên lộ để ta bước đi trong tỉnh thức, hơi thở được theo dõi và hòa hợp với bước chân, trở về trạng thái thư thái hồn nhiên vốn có. Một cuốn sách tuy ngắn chỉ 117 trang sách nhưng phần nào giúp chúng ta tu tâm, cảm nhận một cách trọn vẹn nhất về cuộc sống. Cuốn sách sẽ giúp bạn được khai sáng tâm thức, mở rộng tâm nhìn về thế giới, thấy được những thứ trước đây ta chưa từng nghĩ tới. Hoa sen là hình ảnh tượng trưng cho quá trình tự giác và trưởng thành trong tâm hồn. Từng bước nở hoa sen sẽ dẫn dắt bạn đến với sự giác ngộ của chính mình.

TRAM VUI VẺ

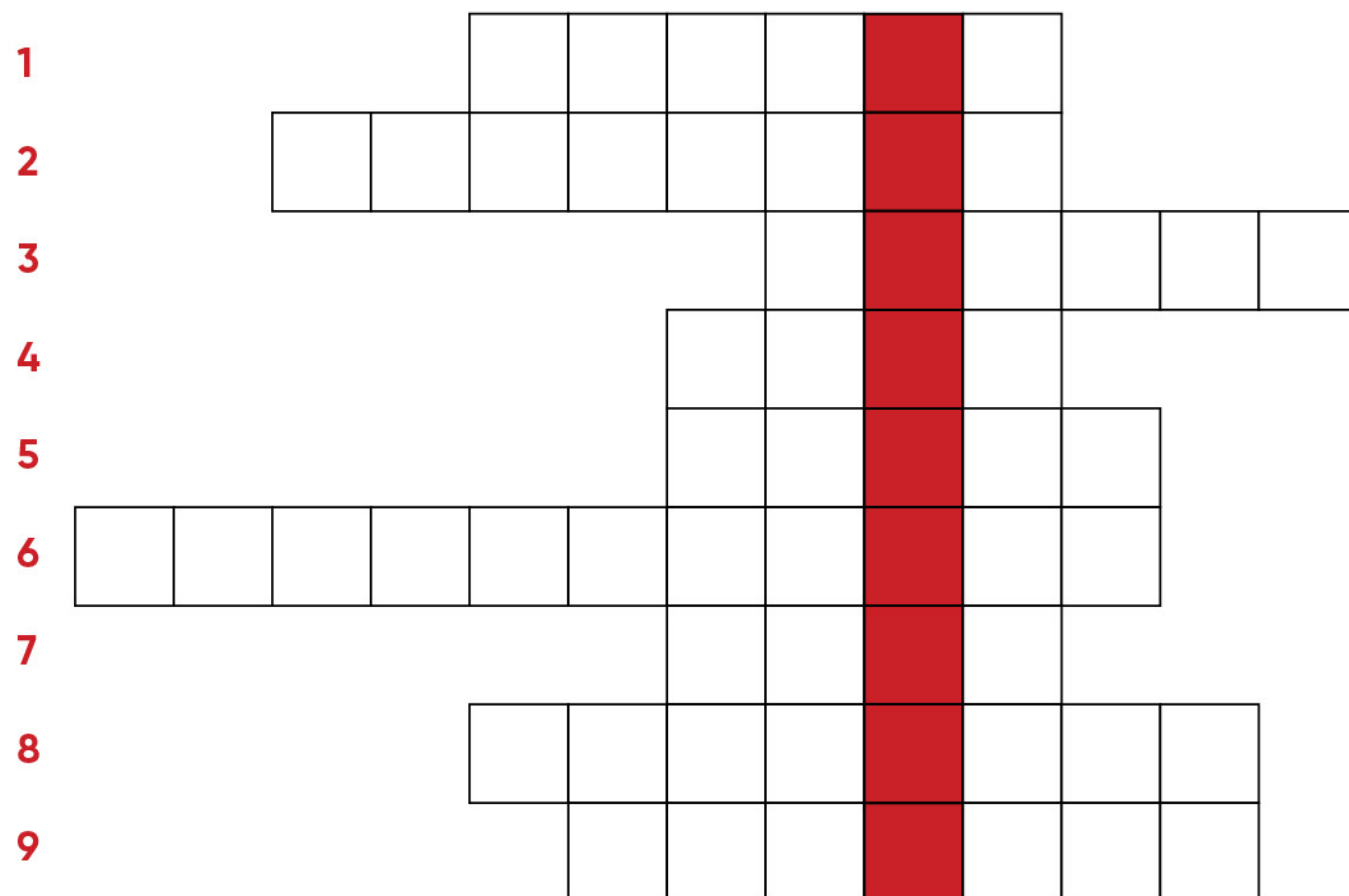
TẬP SAN GLEXHOMES



GIẢI CÁC CÂU ĐỐ

ĐỂ TÌM ĐƯỢC

TỪ KHÓA CHỦ ĐỀ



- 1 Loại thịt đỏ chứa nhiều chất sắt, là nguồn dinh dưỡng giàu protein chất lượng cao để duy trì và tăng cường sức mạnh cơ bắp
- 2 Hormone cản trở sự phát triển cơ bắp ở phụ nữ
- 3 Bài tập cardio phổ biến nhất làm tăng nhịp tim, đốt mỡ hiệu quả
- 4 Thuật ngữ chỉ tổng số calo cơ thể đốt cháy trong 1 ngày, bao gồm các hoạt động thể chất ăn, ngủ, nghỉ, hít thở, tập luyện
- 5 Tên bài tập bụng hiệu quả: nằm sấp, chống hai khuỷu tay vuông góc với vai, nhón hai mũi chân lên; đồng thời giữ lưng thẳng, hông siết chặt, mắt nhìn về phía cổ tay
- 6 Giải pháp thay thế cho tạ khi tập thể dục tại nhà, được làm bằng cao su dẻo có độ đàn hồi cao
- 7 Tên chế độ ăn uống cắt giảm hoàn toàn tinh bột và tăng cường chất béo tốt để tăng độ nhạy của hormone insulin
- 8 Tên gọi dụng cụ tập gym bằng kim loại hình trụ dài (dạng thanh), 2 đầu 2 bên được thiết kế chốt để gắn thêm các đĩa tạ với trọng lượng phù hợp với người sử dụng
- 9 Tên bài tập cardio sử dụng dây có khả năng đốt cháy calo hiệu quả, tăng cường sức khỏe tim mạch

Word Search

A	I	A	C	V	B	Y	Y	V	S	M	U	S	C	L	E	M	A	S	S
C	N	G	P	E	R	S	O	N	A	L	T	R	A	I	N	E	R	T	E
K	T	S	W	Q	A	S	X	C	V	B	N	N	M	F	L	U	E	S	A
O	E	R	T	S	C	G	B	N	T	E	A	V	H	N	B	R	V	X	S
E	R	W	D	D	T	H	B	N	M	X	C	X	E	F	C	D	H	S	Z
D	M	W	S	C	E	A	T	C	L	E	A	N	X	G	X	F	I	U	Y
H	I	K	I	N	G	A	B	V	M	C	C	V	N	K	A	D	K	H	W
G	T	O	O	Y	R	T	G	C	A	D	G	W	D	V	R	N	I	B	F
E	T	D	X	U	U	I	O	L	Z	C	V	B	N	W	R	F	N	X	G
Y	E	Q	Z	X	D	R	G	J	I	F	E	T	V	C	X	D	G	J	H
D	N	H	S	H	B	R	S	D	G	F	B	U	J	K	G	O	U	U	J
S	T	B	G	B	I	N	G	E	E	A	T	I	N	G	G	O	H	M	K
D	F	V	Y	E	R	I	M	C	B	W	Z	V	H	Y	U	I	G	P	Q
B	A	C	S	A	O	I	T	R	E	R	V	X	H	W	H	B	F	I	P
N	S	X	C	F	I	K	N	X	Z	M	W	S	G	H	C	C	D	N	E
M	T	N	I	A	Y	T	C	F	G	S	A	E	I	A	P	W	Z	G	W
X	I	J	J	G	L	J	U	A	Z	X	K	L	T	J	X	Z	X	J	P
Z	N	U	B	J	D	F	Y	T	X	V	H	D	O	U	C	A	C	A	K
A	G	I	W	N	F	J	V	H	D	T	I	U	P	H	X	P	G	C	N
S	O	O	A	H	J	U	T	R	Q	O	P	L	W	C	H	S	B	K	B

TÌM CÁC TỪ KHÓA SAU ĐÂY

EAT CLEAN

Chế độ ăn uống lành mạnh bằng thực phẩm xanh sạch và tươi, hạn chế tối đa thực phẩm chế biến sẵn có sử dụng chất phụ gia nhân tạo và chất bảo quản

BINGE EATING

1 loại rối loạn ăn uống nghiêm trọng, trong đó người mắc thường xuyên tiêu thụ một lượng thức ăn lớn bất thường và cảm thấy không thể ngừng ăn (thường xảy ra với người đang trong quá trình ăn kiêng)

CARBS

Tinh bột

PERSONAL TRAINER

Huấn luyện viên cá nhân, hướng dẫn tập luyện và chế độ ăn uống

HIP THRUST

Bài tập tác động chủ yếu vào phần thân dưới của cơ thể, tác động chính vào phần cơ mông và nhóm cơ phụ bao gồm bắp chân, cơ đùi sau hoặc cơ đùi trước

HIKING

Hoạt động đi bộ đường dài trong thời gian ngắn ngày với địa hình tương đối bằng phẳng

DEADLIFT

Động tác phức hợp (compound) giúp phát triển và tăng cường cơ bắp một cách toàn diện, tác dụng lên nhiều nhóm cơ như mông, đùi, vai, lưng, ngực,...

MUSCLE MASS

Khối lượng cơ bắp trong cơ thể

JUMPING JACK

Động tác bật nhảy giúp làm nóng cơ thể và giải phóng năng lượng hiệu quả

INTERMITTENT FASTING

Phương pháp ăn uống theo chu kỳ với khoảng thời gian ăn và nhịn xen kẽ nhau

CALORIES

Đơn vị đo lường năng lượng trong thực phẩm

BMR

Basal Metabolic Rate - Hệ số trao đổi chất cơ bản. Đây là mức năng lượng tối thiểu giúp cơ thể duy trì sự sống và phục vụ cho các chức năng sinh lý cơ bản

HIIT

High Intensity Interval Training - là các bài tập cardio ở cường độ cao hay cường độ cao ngắt quãng

CARDIO

Phương pháp tập luyện đốt mỡ và tăng nhịp tim

VEGAN

Thuần chay - Hình thức ăn chay nghiêm ngặt

FAT

Chất béo



GLEXHOMES

📍 Tầng 3B, tòa nhà Hoàng Cầu Skyline, 36 Hoàng Cầu, Đống Đa, Hà Nội

☎ 024 37 852 666

🌐 <https://glexhomes.vn>