USDA
United States Department of Agriculture

MyPlate MyWins

实现您的营养目标

为了帮您实现您的营养目标，尝试按照下列贴士执行。

从微小变化开始

不用彻底改变饮食，对您所吃所饮的东西（现在和将来会对您起作用）做出微小改变即可。

在一天特定时间进行

有时，事情不会按照计划发展，即便是出于好意。就您的目标而言，如果您错过了一天或一个里程碑，请不要放弃！

积极运动 您的方式

选择您喜欢的运动！如果您专注于获得乐趣或者学习自己感兴趣的新技能，您坚持下去的可能性更大。

合作

找一位有相似目标的朋友—交换健康食谱，一起积极运动。有支持和加油，坚持下去比较容易。

庆祝成功

将每次改变都视为一次“获胜”，因为您养成了积极的习惯，找到了实现目标的方法。奖励自己—这是您应得的！

列出更多贴士

_____

_____

_____

_____

以美国居民膳食指南为依据
访问Choose**MyPlate**.gov获取更多信息。

本资料由洛杉矶县公共卫生部营养与体育活动计划分部提供翻译支持，
由美国农业部补充营养援助计划教育分支提供资金支持。

MPMW贴士表No.1
2016年10月
营养政策和推广中心
美国农业部是机会均等供应方、雇主、贷方。