USDA
United States Department of Agriculture

MyPlate MyWins

积极生活方式

积极运动是保持健康的一种最佳方式，这并不难做到，也不一定非要在健身房锻炼。

参加社交活动

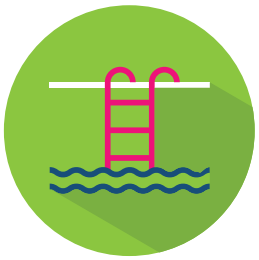
与朋友一起运动，以此替代外出就餐。去骑行、逛街或玩运动主题的视频游戏。

工作期间多活动活动

增加工作日的活动量。站着打电话，将打印机放得离办公桌远一些，每小时站起来伸展伸展。

尝试新事物

培养一种新技能来激发自己的积极性。报名参加莎莎舞、冲浪、太极或运动课程。



游泳池纳凉

不喜欢出汗吗?去当地社区游泳池游泳、玩水球、进行水中有氧运动，以在运动期间保持凉爽。

坚持下去

利用SuperTracker.usda.gov记录活动。同步FITBIT®，以轻松进入和加入友好竞争挑战。

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. 4
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。