USDA
Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ

MyPlate MyWins

Một lối sống năng động

Vận động thể lực là một trong những điều tốt nhất bạn có thể làm cho mình khoẻ mạnh, và nó không phải là khó khăn hoặc liên quan đến tập thể hình.

Giao tiếp xã hội

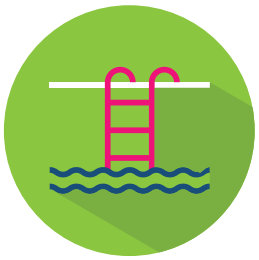
Hoạt động với bạn bè của bạn thay vì đi ra ngoài ăn. Đi dạo, đi dạo quanh khu mua sắm, hoặc chơi một trò chơi video theo chủ đề tập thể dục.

Di chuyển nhiều hơn tại nơi làm việc

Kết hợp nhiều hoạt động hơn vào ngày làm việc. Đứng trong khi gọi điện thoại, sử dụng máy in cách xa bàn làm việc của bạn và đứng dậy giãn chân tay mỗi giờ.

Làm điều gì đó mới

Phát triển một kỹ năng mới để bắt đầu động lực của bạn. Đăng ký một lớp học nhảy salsa, lướt sóng, tập thái cực quyền hoặc chơi thể thao.



Giữ cơ thể mát trong hồ bơi

Bạn không thích đổ mồ hôi? Vào hồ bơi cộng đồng địa phương để bơi lội, chơi bóng nước hoặc lớp thể dục nhịp điệu dưới nước để giữ mát trong khi tập thể dục.

Luôn đi đúng hướng

Sử dụng SuperTracker.usda.gov để theo dỏi hoạt động của bạn. Đồng bộ FITBIT® để dễ dàng tham dự và tham gia thử thách cạnh tranh thân thiện.

Liệt kê thêm lời khuyên

_____

_____

_____

_____

Dựa trên Hướng dẫn Chế độ Ăn uống dành cho người Mỹ
Truy cập**MyPlate**.gov để có thêm thông tin.

Tài liệu này được dịch với sự hỗ trợ của Phòng Dinh dưỡng cho Sức khỏe Cộng đồng của Hạt Los Angeles và các quỹ USDA SNAP-Ed của Chương trình Vận động Thể chất.

Bảng lời khuyên MPMW No. 4
Tháng 10 năm 2016
Trung tâm Khuyến khích và Chính sách Dinh dưỡng
USDA là cơ hội bình đẳng, nhà cung cấp, người sử dụng lao động và người cho vay.