



**MyPlate
MyWins**

アクティブなライフスタイル

より身体的に活動的であることは、健康に最良のものの1つです。
そしてそれは困難であるまたはジムを含む必要はありません。



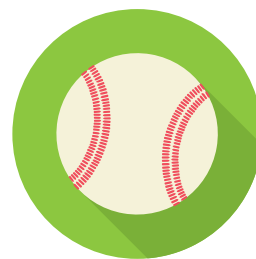
ソーシャルになる

食べに行くのではなく、友達と一緒に活動してください。ハイキングをしたり、モールの周りを歩いたり、エクササイズをテーマにしたビデオゲームをすることができます。



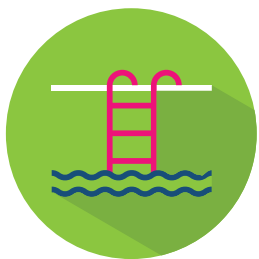
仕事でより多くの運動

より多くの活動を就業日に合わせます。通話中に立って、机から離れたプリンタを使用して、1時間ごとに伸びます。



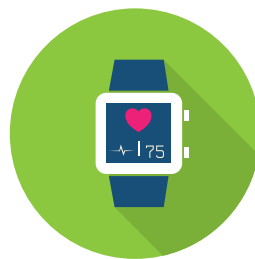
何か新しいことをする

モチベーションをキックスタートさせる新しいスキルを開発してください。サルサダンス、サーフィン、太極拳、スポーツをする方法を学ぶためにクラスに登録してください。



プールを冷静に保つ

汗をかくのが好きではないですか？水泳やウォーターポロ、水中エアロビクスのクラスでは、地元のコミュニティプールで体を冷やして運動してください。



歩き続ける

SuperTracker.usda.gov を使用してください。FITBIT® を簡単に入力して同期させ、友好的な競争に挑戦しましょう。



その他のヒントを一覧表示する
