



MyPlate
MyWins

栄養目標を達成する

栄養目標を達成するために、以下のヒントを試してみてください。



ダイエットオーバーホール代わりに、今や将来自分のために働く飲食物を少し変更してください。



時には、最高の意図でさえ、物事は計画どおりに行かないことがあります。目標に1日か1つのマイルストーンが欠けている場合は、あきらめないでください！



楽しむ活動を選んでください！楽しいことに興味を持ったり、興味のある新しいスキルを学ぶことに集中すれば、それにこだわる可能性が高くなります。



似たような目標を持つ友人を探して、健康なレシピを交換し、一緒に活動します。サポートとチアリーダーがあれば、楽に滞在できます。



肯定的な習慣を築き、目標に到達する方法を見つげるとき、それぞれの変化を「勝利」と考えてください。自分自身に報います-それを獲得しました！


