



**MyPlate
MyWins**

영양 목표 달성하기

영양 목표를 달성하는 데 도움이 되도록, 다음과 같은 유용한 조언을 활용해 보십시오.



사소한 변화부터 시작하기

식생활을 대대적으로 바꾸기보다는, 먹고 마시는 것에서 현재와 미래에 본인에게 효과를 발휘할 수 있는 사소한 변화부터 시작합니다.



한 번에 하루씩

아무리 좋은 의도를 다한다 하더라도, 계획대로 진행되지 않는 경우가 있습니다. 목표를 하루 달성하지 못했거나 중간 목표를 놓쳤다 하더라도, 포기하지 마세요!



나만의 신체 활동 찾기

즐길 수 있는 활동을 선택하세요! 재미를 느낄 수 있는 일에 집중하거나 관심이 가는 새로운 기술을 배우는 일에 집중한다면, 계속 이어나갈 가능성이 훨씬 높아집니다.



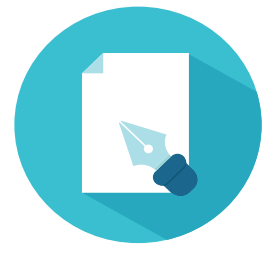
팀 만들기

비슷한 목표를 추구하는 친구를 찾아내어 건강에 좋은 조리법을 교환하고 같이 활동하세요. 누군가가 지지하고 응원해 준다면 목표를 향해 나아가기가 수월해집니다.



성공을 축하하기

긍정적인 습관을 구축하고 목표를 달성할 수 있는 방법을 찾아가면서, 성공적으로 변화를 이룰 때마다 "승리"했다고 생각하세요. 본인에게 보상을 하세요. 그럴 자격이 있으니까요!



더 많은 유용한 조언 목록 만들기
