USDA 美國農業部

MyPlate MyWins 實現營養目標

為了說明您實現營養目標，請嘗試使用下列貼士。

從微小的改變開始

不要完全將飲食進行調整，而是對飲食做出微小改變，這將對你的現在和將來有益。

在一天特定時間進行

有時，事情不會按照計畫發展，即便是出於好意。就您的目標而言，如果您錯過了一天或一個里程碑，請不要放棄！

積極運動 您的方式：

選擇您喜歡的運動！如果您專注於獲得樂趣或者學習自己感興趣的新技能，您堅持下去的可能性更大。

合作

找一位元有相似目標的朋友—交換健康食譜，一起積極運動。有支持和加油，堅持下去比較容易。

慶祝成功

將每次改變都視為一次「獲勝」，因為您養成了積極的習慣，找到了實現目標的方法。獎勵自己—這是您應得的！

列出更多貼士

_____

_____

_____

_____

以美國居民膳食指南為依據

訪問ChooseMyPlate.gov獲取更多資訊。

本資料由洛杉磯縣公共衛生部營養與體育活動計畫分部提供翻譯支持，由美國農業部補充營養援助計畫教育分支提供資金支援。

MPMW貼士表No.11
2016年10月
營養政策和推廣中心

美國農業部是機會均等供應方、雇主、貸方。