USDA 美國農業部

MyPlate MyWins

# 積極生活方式

**積極運動是保持健康的一種最佳方式，這並不難做到，也不一定非要在健身房鍛煉。**

## 進行社交

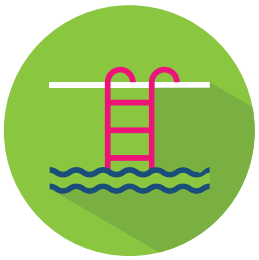
與朋友一起運動，而非外出用餐。去騎行、逛街或玩運動主題的視頻遊戲。

## 工作期間多活動活動

增加工作日的活動量。站著打電話，將印表機放得離辦公桌遠一些，每小時站起來伸展伸展。

## 嘗試新事物

培養一種新技能來激發自己的積極性。報名參加莎莎舞、衝浪、太極或運動課程。



## 游泳池納涼

不喜歡出汗嗎?去當地社區游泳池游泳、玩水球、進行水中有氧運動，以在運動期間保持涼爽。

## 堅持下去

利用SuperTracker.usda.gov記錄活動。同步FITBIT®，以輕鬆進入和加入友好競爭挑戰。

## 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.4
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。