USDA 미국 농무부

MyPlate MyWins

활동적인 라이프스타일

신체 활동을 늘리는 것은 건강을 위해 할 수 있는 가장 좋은 방법 중 하나입니다. 게다가 굳이 헬스장에 가지 않아도 되고, 힘들지 않아도 됩니다.

인간 관계 늘리기

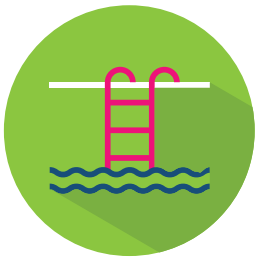
외식을 하러 가는 대신 친구들과 신체 활동을 즐깁니다. 하이킹을 하거나, 대형 쇼핑몰을 한 바퀴 둘러보거나, 운동을 하게 만드는 비디오 게임을 같이 해보세요.

일하는 도중에 더 많이 움직이기

일하는 시간을 보다 활동적으로 보낼 수 있습니다. 전화를 받는 동안 서 있고, 책상에서 가장 멀리 떨어진 프린터를 이용하고, 한 시간마다 스트레칭을 해보세요.

새로운 것 시도하기

새로운 기술을 배우는 것으로 동기부여를 할 수 있습니다. 살사 댄싱, 서핑, 태극권 강좌에 등록하거나, 스포츠 경기에 참여해 보세요.



수영장에서 시원하게 지내세요

땀 흘리는 것이 싫으신가요? 그렇다면 지역 커뮤니티 수영장에서 수영, 수구, 또는 수중 에어로빅 교실에 다니면 운동도 하고 시원한 시간을 보낼 수 있습니다.

활동적인 삶 유지하기

SuperTracker.usda.gov를 활용하면 본인의 신체 활동을 추적할 수 있습니다. 본인의 FITBIT®을 동기화하면 쉽게 가입할 수 있고 친선 경기에 도전할 수도 있습니다.

더 많은 유용한 조언 목록 만들기

_____

_____

_____

_____

Dietary Guidelines for Americans('미국인을 위한 식단 지침')에 근거함
www.Choose**MyPlate**.gov에 더 많은 정보가 있습니다.

이 자료는 USDA SNAP-Ed 기금을 사용하여 로스앤젤레스 카운티 공중 보건 영양 및 신체활동 프로그램(Public Health's Nutrition and Physical Activity Program)의 지원을 받아 번역되었습니다.

MPMW Tipsheet No. 4
2016년 10월
Center for Nutrition Policy and Promotion (영양 정책 및 홍보 센터)
USDA는 공평한 기회 제공자, 고용주 및 대주입니다.