USDA
United States Department of Agriculture

MyPlate MyWins

Isang aktibong pamumuhay

Ang pagiging mas pisikal na aktibo ay isa sa mga pinakamagandang bagay na maaari mong gawin para sa iyong kalusugan, at hindi kailangang maging mahirap ito o magpunta sa gym.

Sumama sa mga kaibigan

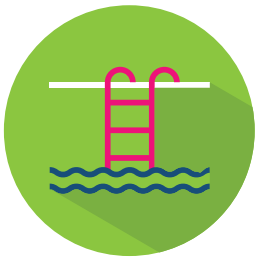
Maging aktibo kasama ang iyong mga kaibigan sa halip na lumabas para kumain. Mag-hike, maglakad sa mall, o maglaro ng isang video game na may tema ng pag-e-ehersisyo.

Kumilos nang higit pa sa trabaho

Magpasok ng higit pang aktibidad tuwing araw ng trabaho. Tumayo sa tuwing makikipag-usap sa telepono, gumamit ng printer na mas malayo mula sa iyong lamesa, at tumayo upang mag-unat kada oras.

Gumawa ng isang bagong gawain

Mag-aral ng bagong kakayahan upang simulan ang iyong motibasyon. Sumali sa isang klase at matutong sumayaw ng salsa, mag-surf, mag-tai chi, o maglaro ng isang isport.



Magpalamig sa palanguyan

Ayaw mong mapawisan? Pumunta sa palanguyan sa inyong lokal na komunidad para lumangoy, maglaro ng water polo, o sumali sa klase ng aerobics sa tubig upang malamigan habang nag-e-ehersisyo.

Manatili sa landas

Gamitin ang SuperTracker.usda.gov upang subaybayan ang iyong aktibidad. I-sync ang iyong FITBIT® para madaling makapasok at sumali sa isang hamon para sa magiliw na kumpetisyon.

Maglista ng karagdagang mga payo

_____

_____

_____

_____

Batay sa mga Patnubay sa Diyeta para sa mga Amerikano
Pumunta sa Choose MyPlate**.gov para sa higit pang impormasyon.**

Ang mapagkukunang ito ay isinalin sa tulong ng Los Angeles County Department of Public Health's Nutrition and Physical Activity Program gamit ang mga pondo ng USDA SNAP-Ed.

MPMW Tipsheet No. 4
Oktubre 2016
Center for Nutrition Policy and Promotion
Ang USDA ay isang tagapagpahiram, tagapag-empleyo at tagapagkaloob ng pantay na oportunidad.