



新的一年快來 Set Goals!

一眨眼又是新的一年了。小朋友，2016年有甚麼新年目標？

新年是個很奇妙的節日，因為我們會趁着這個機會鼓起勇氣並立下決心，為自己設定一些目標。新年最常見的目標就是健康生活。可是，健康生活除了均衡飲食，我們還需要每天適量運動，擁有充足睡眠以及減少用電腦或手機的時間喔！

雖然我們很多時都會三分鐘熱度——很快就放棄！但是靠着我們的意志和決心，凡事總可完成。所以我們今年要爭氣，不妨試試藉着以下的表格，來幫助我們邁向新年目標！



2016

建立健康的2016年:

1. 家長可以為自己和小朋友預先預約每年的定期檢查，如身體檢查，打預防針，看牙醫：

項目: _____
時間/地點: _____

項目: _____
時間/地點: _____

項目: _____
時間/地點: _____

2. 均衡飲食：在每餐中，增加健康選擇：

a. _____
b. _____
c. _____

3. 寫下不愛吃的食物，今年要改善自己，改善揀飲擇食的習慣：

a. _____
b. _____
c. _____

4. 適量運動：

設定目標，每星期最少要做 2.5 小時的帶氧運動：
(包括：游泳，跑步，打羽毛球，騎自行車等)

日期	時間
Monday 星期一	
Tuesday 星期二	
Wednesday 星期三	
Thursday 星期四	
Friday 星期五	
Saturday 星期六	
Sunday 星期日	休息 CHEAT DAY!

盡量每天同一個時間睡覺，讓自己身體習慣早睡早起：

我每天要 _____ 點睡覺， _____ 點起床。每天要有 _____ 小時的睡眠。

盡量減少自己用電腦、看電視和用手機的時間。

設定目標後，記得也要記錄自己的成績。大家不妨參考以下的列表，填下自己每天的成績，然後就可以看到自己應該在哪些地方改進了！

	目標	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun
均衡飲食								
運動時間								
睡眠時間								
用電子產品時間								

最重要的是達到目標後，記得也要獎勵自己。在適當的時候也要放鬆自己，不要逼得太緊！邁向目標固然重要，可是也要保持心境開朗和輕鬆的態度，這樣才會身心健康！大家加油！

筆者: May Wong 王敏蕙, Gloria Ho 何璧君
編輯: Amy Yiu, RD 註冊營養師姚婉芬 (樂健營養創辦人)

www.libranutrition.com
www.facebook.com/libranutrition.wellness