

给青少年的 健康生活指南

健康 膳食



减少或避免



减少或避免



- 均衡膳食
- 摄入全麦谷物
- 水果和蔬菜
- 瘦肉和鱼肉
- 用更健康的食物代替垃圾食品
- 避免摄入高油脂食物



适量 运动



- 在散步时与朋友聊天
- 闲逛时听广播或音乐
- 加入体育俱乐部或运动社团
- 选择步行的方式出行
- 走楼梯而不是乘电梯
- 参加瑜伽或舞蹈课
- 自重训练，如深蹲或俯卧撑

饮品 意识



- 避免或减少酒精饮品
- 避免或减少含糖饮料
- 随身携带水瓶
- 用一茶匙蜂蜜代替糖
- 在水中加入水果或水果切块

稳定 情绪



- 尝试正念冥想
- 做感兴趣的事情;听音乐,绘画
- 花时间与朋友和家人聊天或出去玩
- 保证充足的睡眠让身体得以恢复

