



Gid pou
**MANJE NAN
FASON KI BON
POU SANTE**
ak **FÈ EGZÈSIS
FIZIK**
nan **NYC**



Ou gen pouvwa pou amelyore sante ou.

Si w manje nan fason ki bon pou sante epi ou fè aktivite fizik, sa ka ede ou pèdi pwa, fè fas ak strès, gen plis enèji, epi trase yon bon egzanp pou timoun ou yo. Gid sa a ofri metòd ki senp pou kreye abitud ki bon pou sante, ankontan konsèy pou fè ekonomi tan ak lajan.






Manje nan Fason ki bon pou sante

Kisa?

	Repa	4
	Bwason	8
	Ti goute	9

Kijan?

	Achte nan yon Fason ki Entelijan	10
	Kwit Manje ki Nourisan	13
	Manje Byen Lè w ale nan Restoran	14



Fè Egzèsis Fizik

Kisa?



Aktivite Toulejou yo

16



Espò ak Egzèsis

16

Kijan?



Fikse Objektif

17



Entegre Aktivite nan Jounen ou

18



Fè NYC Tounen Sal Jimnastik ou

18

Fè fas ak bagay yo jan yo vini—chanjman senp ap pi fasil pou kenbe pandan yon peryòd tan ki long. Menm yon grenn ti chanjman ka fè yon gwo diferans. Annou kòmanse!



MANJE NAN FASON KI BON POU SANTE

Nan sosyete fasfoud ak gwo pòsyon n ap viv kounye a, li pa toujou fasil pou jwenn amoni. Pifò granmoun bezwen ozalantou 2,000 kalori oswa mwens chak jou. Jenn timoun bezwen ant 1,000 ak 2,000 toudepan laj yo ak nivo aktivite yo.

Si w manje plis kalori pase sa ou boule nan aktivite fizik, sa ka mennen nan twòp pwa ak pwoblèm sante tankou tansyon wo, maladi kè, dyabèt ak sèten kansè. Seksyon sa a pral ede w jere kalori ak gwosè pòsyon yo.



Repa

Prepare yon Asyèt ki bon pou sante

Kòmanse ak asyèt oswa bòl ki gen bon gwosè a. Asyèt yon granmoun ta dwe 9 pous dyamèt, epi asyèt yon timoun ta dwe 7 pous dyamèt.

- Plen ½ avèk fwi ak legim.
- Plen ¼ avèk pwoteyin mèg.
- Plen ¼ ak grenn antye oswa lanmidon.



Manje Plis Fwi ak Legim

Fwi ak legim gen anpil fib, sa ki ede ou santi vant ou plen ak mwens kalori. Si w manje fwi ak legim chak jou, sa ka bese risk pou ou gen maladi kè, obezite, dyabèt ak sèten kansè.

Kisa pou w Chwazi

- Divès kalite fwi ak legim ki gen anpil koulè
- Fre, jele ak nan bwat: Chèche fwi nan bwat ki nan pwòp ji pa yo olye pou yo nan siwo. Chwazi legim nan bwat ki gen tikras sodyòm oswa ki pa gen sèl yo ajoute nan yo.
- Fwi antye alapas ji: Fwi antye gen plis fib epi li ede ou santi vant ou plen.



Konsèy Pou Paran yo:

- Manje legim, epi timoun ou pral manje yo tou.
- Pasyans mache pi byen pase presyon. Ofri timoun yo fwi ak legim anpil fwa ak nan fason ki diferan.

Fason pou Fè Ekonomi Lajan

- Fwi ak legim gen pi bon gou epi yo koute mwens lè yo nan sezon. Tcheke mache pwodikètè lokal ou yo.
 - Sèvi avèk Transfè Elektwonik Avantaj (EBT, Electronic Benefit Transfer) pou depanse \$5 nan mache pwodikètè, epi resevwa \$2 Health Bucks anplis pou depanse nan fwi ak legim. Health Bucks disponib mwa jiyè jiska mwa novanm.
- Achte fwi ak legim antye olye sa ki koupe yo.
- Chèche mak magazen yo ak likidasyon lè w ap achte fwi ak legim konjle oswa nan bwat.
- Sèten fwi ak legim, tankou legim fèy vèt ak bè (berries) gate pi rapid—sèvi ak sa yo anpremye. Legim rasin tankou joumou livè (winter squash), kawòt ak pòm detè konsève pi lontan.
- Kòmanse pwòp jaden ou si sa posib. Ou ka plante fèy ak legim nan yon po sou rebò fenèt ou.

Fason Moun New York ajoute plis fwi ak legim nan rejim yo

Kari — Mwen ajoute bwokoli fre oswa jele, pwawwon ak zepina nan ze bwouye mwen (scrambled eggs). Pitit dezan mwen an menm renmen li!

Lonnie — Lè w achte dapre sa ki nan sezon, sa fè w fè ekonomi anpil lajan si ou vle manje pwodui agrikòl ki pi fre. Gen yon pakèt resèt sou YouTube!

Elizabeth — Mwen pote avèk mwen fwi pou tèt pa m ak pou pitit gason m kòm ti goute pandan semèn nan. Sa mwen pi renmen yo se zoranj, fig, ak prin.



FWI AK LEGIM



SEREYAL



PWOTEYIN



Manje Pwoteyin Mèg

Manje ki gen anpil pwoteyin (tankou vyann mèg, bèt volay, pwason, oubyen pwa) bay eleman nitritif epi yo ka ede kenbe vant ou plen. Pwoteyin mèg (tikras grès) yo pi bon pou kè ou ak tay ou. Yo gen mwens grès satire, ki ogmante kolestewòl LDL ("move kolestewòl") ou epi ki ogmante risk pou ou gen maladi kè.

Kisa pou w Chwazi

- Pwoteyin abaz plant tankou pwa sèk, lantiy sèk ak nwa, ak pwodui soya tankou tofou
- Pwa nan bwat: Chèche sa ki gen tikras sodyòm (low sodium) oswa ki pa gen sèl yo ajoute nan yo, epi sonje rensè yo anvan ou sèvi ak yo.
- Ze
- Pwatinr poulè ak kodenn san po a, oswa koup mèg vyann wouj (lean cut)
- Pwason oswa fwidmè



Fason pou Fè Ekonomi Lajan

- Chwazi pwoteyin moun plis anmezi achte tankou pwa, lantiy, ze ak pwason nan bwat.
- Eseye pwa seche. Yo menm pi bon mache pase pwa nan bwat, epi yo gen bon gou.
- Lè yo nan likidasyon, achte angwo vyann koupe ki bon pou sante. Jele pòsyon nan sache kachte.



FWI AK LEGIM



SEREYAL



PWOTeyin



Chwazi Grenn Antye

Fib alimantè nan grenn antye yo ka fè ou santi vant ou plen pi lontan, epi yo ka bese risk pou ou gen maladi kè. Grenn antye yo dwe gen mo "whole" (antye) kòm yon pati nan premye engredyan sou lis engredyan yo.

Kisa pou w Chwazi

- Pen 100% grenn antye, ki gen omwen 2 gram fib nan chak trançh
- Diri bren (brown rice) ak pasta ble antye
- Tòtiya ble antye oswa mayi
- Awwàn (Oatmeal): Chwazi sa ki san sik, epi ki gen gou avèk fwi fre.
- Grenn antye yo pa jwenn fasilman tankou quinoa ak òj (barley): Yo reprezante bon chwa pou ranplase diri ak pasta.
- Pòpkòn òdinè sale lejèman

Fason pou Fè Ekonomi Lajan

- Achte grenn antye mak magazen.
- Achte grenn antye angwo. Konsève yo nan frizè pou yo dire pi lontan.

Konsèy Pou Paran yo:

- Melanje kalite sereyal, pen ak fas sandwich ou achte chak semèn pou fè varyasyon.
- Kite timoun yo sèvi tèt yo. Aprann timoun yo pran ti kantite toudabò. Di yo ke yo kapab jwenn plis si yo grangou toujou.

Fason Moun New York ajoute pwoteyin mèg nan salad yo

Andrea — Mwen ajoute pwa chich oswa pwa nwa nan salad mwen. Pafwa pou lè oswa touna griye.

Kodak — Pou prepare pou semèn travay la, mwen pare vesò salad ki gen anwo li pwa nwa, ze bouyi, kribich, tomat, zonyon, lay ak konkonm asezonnen. Chak jou mwen pran youn nan frijidè lè mwen pral soti nan pòt la.

Fason Moun New York fè bwason ki bon pou sante

Michelle — Mwen sèvi ak frèz, blouberi, franbwaz, tranch zoranj, tranch pòm ak mant fre nan dlo mwen.

Sha-Nee — Mwen sèvi ak sitwon, sitwon vèt ak mant nan dlo mwen...se pa ti bon gou!

Grace — Bouyi te fre, apres, refwadi li, san fè li dous epi ajoute fèy fre. Ajoute agrim (citrus) fre oswa itilize moso fwi jele kòm kib glas!



Bwason

Chwazi Dlo ak Lòt Bwason ki Bon pou Sante

Moun Ozetazini konsome plis kalori kounye a pase tout tan anvan, epi prèske mwatye nan kalori anplis sa yo soti nan bwason ki gen sik tankou soda, bwason espò, ji, kafe ak te sikre. Yon sèl boutèy soda 20 ons gen 250 kalori ak plis pase 16 ti kiyè sik ladan. Bwason ki gen sik lakòz dan gate tou nan timoun ak granmoun.

Rekonsidere sa w ap bwè, epi chwazi nan lis bwason ki bon pou sante ki anba a.

Kisa pou w Chwazi

- Dlo tiyo Vil New York: Li sennesòf, li gen bon gou epi li gratis. Ajoute tranch sitwon, sitwon vèt, zoranj, melon, konkonm oswa mant nan dlo tiyo pou fè yon bwason rafrechisan.
- Te san sik: Ajoute yon tranch sitwon oswa yon ti kiyè siwo myèl.
- Seltzer oswa club soda: Bwè li konsa oswa ajoute enpe ji fwi 100%.
- Kafe: Bwè li konsa oswa avèk lèt san grès oswa tikras grès.
- Lèt òdinè, san grès (skim) oswa lèt tikras grès (1%)

Fason pou Fè Ekonomi Lajan

- Lè w an deplasman, sèvi ak yon boutèy dlo ki ka resèvi.
- Melanje ji fwi 100% ak seltzer oswa dlo òdinè. Li pral diminye kalori yo epi fè ji a dire pi lontan.
- Evite kafe ak bwason espesyal yo. Yo koute chè epi yo ajoute sik ak kalori nan yo.

Konsèy Pou Paran yo:

- Sèl likid ou dwe janm sèvi nan yon bibwon se lèt tete, fomila ak dlo.
- Sèvi timoun yo dlo ak lèt òdinè tikras grès, oswa lèt ekreme (skim). Evite lèt ki gen gou atifisyèl, tankou chokola oswa frèz.
- Timoun ant 1 ak 2 zan dwe bwè lèt antye sèlman.
- Si w ap sèvi ji, chèche ji fwi 100% nan bwat ji 4 ons. Evite ji fwi yo ajoute gou ladan, ki souvan gen sik ajoute epi tikras eleman nitritif.



Ti goute

Pake Ti goute ki gen Bon Gou

Ti goute ka founi eleman nitritif ki nesèsè pou rete ansante ak pou anpeche maladi kwonik. Asire ou reyèlman grangou epi ou pa annik swaf, raz oswa enkyete. Chwazi ti goute nan plis pase yon sèl gwoup manje pou fè varyasyon ak jwenn satisfaksyon.

Kisa pou w Chwazi

- Legim fre ak tranpèt (dip) tankou hummus oswa guacamole
- Fwi antye ak yogout òdinè tikras grès
- Tranch pòm oswa fig ak yon kiyè manba oswa lòt bè nwa (nut butter)
- Ti biskwit grenn antye ak yon ze bouyi oswa fwomaj a efiloche (string cheese) ki gen tikras grès
- Yon ti ponyen fwi sèk ak nwa san sèl
- Pòpkòn òdinè lejèman sale ak yon moso fwi

Konsèy Pou Paran yo:

- Planifye moman repa ak ti goute yo nan fason pou timoun yo vin atab grangou.
- Fè ti goute yo amizan. Kite timoun yo ede prepare ti goute senp tankou bwòchèt fwi, desè yogout ak mini begèl pitza.

Kisa Moun New York pare pou ti goute yo

Michelle — Mwen sote nan lay ak lwil legim fèy vèt tankou chou frize (kale) ak zepina. Li kenbe vant mwen plen jouk tan mwen tounen lakay mwen sot nan travay!

Beth — Mwen bat lèt zanmann (almond) ak yon fig jele nan yon blennè pou fè yon ti goute rapid e ki ranpli m.

Susan — Mwen pare yon tas 4-ons hummus ak bwokoli. Amizan pou tranpe!

Fason pou Fè Ekonomi Lajan

- Pran kòm ti goute yon ti pòsyon nan rès manje dine lavèy la.
- Koupe pwòp fwi ak legim ou olye pou w achte pwodui ki tou koupe.
- Achte angwo epi prepare pòsyon ti goute pou semèn nan.
- Pare ti goute lakay ou epi ale ak yo lè w an deplasman.



Achte nan yon Fason ki Entelijan

Etajè makèt yo gen dè santèn pwodui ki nan konpetisyon pou atire atansyon ou, sa ki ka fè ou santi w debòde. Sèvi ak konsèy ki anba yo pou ede w achte manje ki pi bon pou sante pou oumenm ak pou fanmi ou.

Kisa pou w Chwazi

- Kòmanse nan koulwa ki sou deyò yo. Anjeneral sa yo se fwi ak legim, pwodui abaz lèt ak ze, ak seksyon vyann, epi nòmalman yo gen pwodui ki pi fre yo.
- Reflechi sou lòt kote pase makèt. Ou ka jwenn fwi ak legim fre ak lòt manje ki bon pou sante nan yon pri ki rezonab nan mache pwodiktyè yo, nan charyo vèt (green carts), ak nan episri epi nan episri-panyòl ki patisipe nan Shop Healthy.
- Tcheke lis engredyan sou tout manje ki nan pake. Chwazi pwodui ki gen lis engredyan ki:
 - Fasil pou konprann
 - Sanble ak manje
 - Pa gen anpil sik ladan (tankou siwo mayi, dekstwoz, melas, siwo myèl ak konsantre ji fwi)
 - Pa gen lwil pasyèlman-idwojene oswa grès trans ladan
- Tcheke Etikèt Enfòmasyon sou Nitrisyon. Siveye gwosè pòsyon ak kantite pòsyon ki gen nan yon pake. Apresa, konpare kalori, fib ak sodyòm.

Chwazi mwens sodyòm.

Twòp sodyòm (sèl) ka ogmante tansyon ak risk pou ou fè kriz kadyak ak estwok. Pifò moun pran plis sodyòm pase limit 2,300 mg pa jou ki rekòmande a—apeprè yon grenn ti kiyè sèl.

Fason pou Fè Ekonomi Lajan

- Respekte yon plan. Fè yon lis makèt anvan w ale, epi evite fè makèt pandan w grangou.
- Chèche afè ki pi bon an. Tcheke reklam makèt oswa bilten enfòmasyon chak semèn yo pou jwenn likidasyon ak kupon pou posiblite ki bon pou sante.
- Fè pi plis pwofi nan sa ou achte. Chwazi engredyan ou ka itilize nan plizyè resèt epi itilize tout kantite pati ou kapab itilize nan chak legim.
 - Fè tako pwa nwa pou dine. Ajoute rès pwa yo nan yon soup.
 - Woti bètrav ak poulè pou fè yon salad. Sèvi ak rès poulè ak fèy bètrav pou sote nan lwil (stir-fry).
- Pou jwenn pi bon valè a lè pwodui yo nan veso gwosè diferan, konpare pri inite a. Manje ki gen pri nite ki pi ba a se li ki pi bon valè a.

Konsèy Pou Paran yo:

- Sèvi ak moman ou nan magazen an pou anseye timoun yo chwa manje ki bon pou sante. Li etikèt manje yo ansanm epi konpare manje yo.
- Kite timoun ou "chwazi pwodui yo". Fè yo ede w chwazi fwi ak legim nan magazen oswa nan mache pwodiktyè yo.

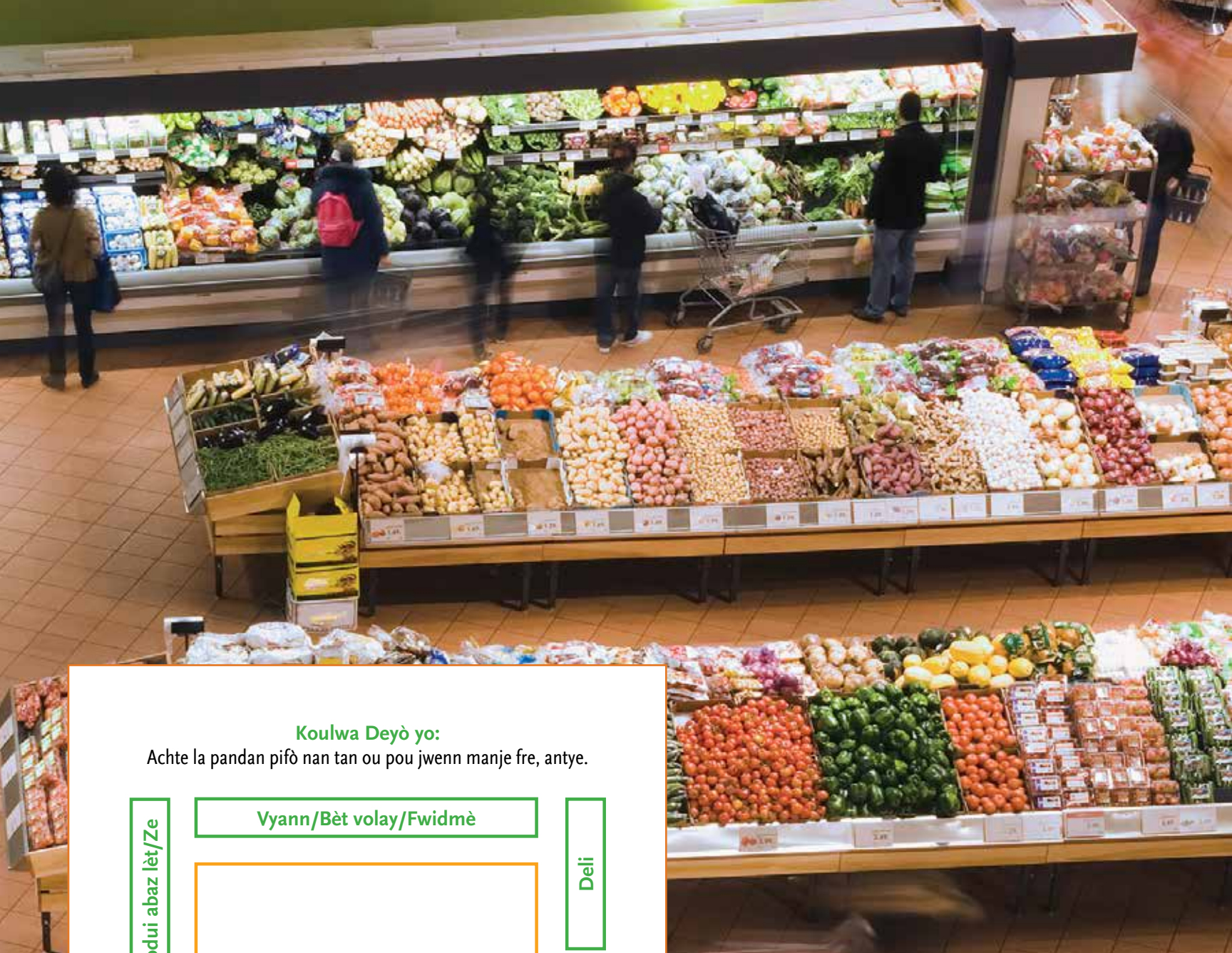
Ou bezwen èd pou achte manje ki bon pou sante pou oumenm oswa fanmi w? Ou gendwa kalifye pou èd lajan.

Pwogram Nitrisyon Siplemanntè Espesyal Eta New York pou Fanm, Tibebe ak Timoun (Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children, WIC)

Ale nan www.health.ny.gov epi chèche "WIC" oswa rele 800-522-5006 (TTY sèvi ak 800-655-1789).

Pwogram Èd Nitrisyon Siplemanntè (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Administrasyon Resous Imèn Vil New York (New York City Human Resources Administration), ki te rele anvan sa kupon pou achte manje (food stamps)

Ale nan nyc.gov/hra epi chèche "How to apply for SNAP" (Kijan pou w aplike pou SNAP) oswa rele Lij Enfòmasyon HRA nan 718-557-1399.



Koulwa Deyò yo:

Achte la pandan pifò nan tan ou pou jwenn manje fre, antye.

Pwodui abaz lèt/Ze

Vyann/Bèt volay/Fwidmè

Deli

Fwi ak Legim Konjle

Koulwa Osant:
 Achte la pou jwenn bagay tankou sereyal ki gen anpil fib, bè nwa (nut butter), grenn antye, nwa, fwi seche ak pwa nan bwat.

Fwi ak Legim Fre

Pen Fre

Kès yo





Kwit Manje ki Nourisan

Anjeneral manje ki kwit nan kay pi nourisan epi mwen chè pase manje nan restoran. Lè w kwit manje nan kay, sa pèmèt ou sèvi ak engredyan ki pi fre epi ki gen mwens sèl, fè ekonomi lajan, epi pèmèt ou kontwole pòsyon ou. Sèvi ak konsèy sa yo pou kwit manje ki bon pou sante, ki fasil ak abòdab.

- Pou planifye manje pou semèn nan, sèvi avèk planifikatè asyèt ki bon pou sante a.
 - Rezève manje pi konplike yo pou jou ou konnen ou pral gen plis tan pou prepare ak kwit yo.
 - Kwit manje anplis epi sèvi ak rès manje yo nan yon aswè lè ou gen mwens tan. Konjle oswa mete rès manje nan frijidè touswit.
- Sèvi ak manje antye (fwi ak legim fre, pwoteyin mèg ak grenn antye) otank posib.
 - Koupe legim alavans, lè sa posib. Sere enpe pou ti goute rapid.
 - Ajoute legim nan soup, ragou ak lòt kalite sòs.

Konsèy Pou Paran yo:

- Fè moman repa tounen moman an fanmi. Kwit manje epi manje ak timoun ou.
- Kreye yon anbyans plezi ak rilaks nan moman repa. Etenn televizyon epi chita ansanm an fanmi.
- Kite timoun yo sèvi tèt yo.

- Evite sòs pasta ki tou prepare, epi fè pwòp pa ou: Tomat nan bwat ki gen tikras sodyòm + zonyon + legim fre ou chwazi = yon sòs bon gou baze sou jaden.
- Ajoute fwi nan sereyal cho oubyen frèt, yogout oswa salad.
- Kòmanse jounen ou ak avwàn (ki san sik) olye sereyal sikre. Eseye ajoute kannèl ak fwi antye pou fè li dous.
- Lè w ap kwit nan fou, ranplase tout oswa enpe nan farin blan an ak farin ble antye.
- Asezònmman tankou adobo, sèl lay ak pwav sitwon souvan gen sèl. Pou bay gou san mete sèl, itilize oregano, bazilik, grenn seleri, poud curry, pwav kayèn oswa fèy fre.
- Kwit nan fou, boukannen, griye, mitonnen nan likid, sote nan lwil, ak kwit nan vapè, se fason ki bon pou sante pou kwit manje.
- Sèvi ak resèt ou ka kwit nan yon sèl bonm pou fè ekonomi tan nan preparasyon ak nan lave vesèl.
- Chèche resèt ki senp: Vizite yon demonstrasyon pou kwit manje ak atelye nitrisyon nan mache pwodikètè ki patisipe nan pwogram, soti jiyè pou rive novanm.
- Kwit manje ak zanmi oswa fanmi. Fè li vin yon tradisyon epi kwit manje atoudewòl youn pou lòt.
- Etenn televizyon pandan moman repa pou evite manje twòp.
- Retire bòl oswa pla sèvis yo (aleksepsyon legim) sou tab la apre tout moun fin pran premye pòsyon yo.





Manje Byen Lè w ale nan Restoran

Alèkile pòsyon manje yo pi gwo. Sèten pla restoran oswa manje fashoud gen plis pase 1,500 kalori—prèske menm kantite kalori ou ta dwe pran pou tout jounen an. Epi prèske 80% nan sèl nou konsome soti nan manje anbale ak nan restoran, yo pa soti nan ti boutèy sèl ki sou tab nou an.

Swiv konsèy sa yo lè w al manje nan restoran:

- Lè yo disponib, tcheke kantite kalori nan kat meni yo epi mande enfòmasyon sou nitrisyon.
 - Pou wè kontni nitrisyonèl manje yo vann nan pi gwo chenn restoran ki nan peyi a, ale nan menustat.org.
- Mande pou mete sou kote sòs salad, sòs ak lòt kalite bagay pou asezone manje yo, konsa ou ka kontwòle ki kantite ou ajoute.
- Mande pou prepare manje ou san ajoute sèl.
- Chwazi pla akonpayman ki pi bon pou sante tankou salad oswa legim ki kwit nan vapè.
- Pataje repa ou ak yon zanmi, oswa ale ak mwaye lakay ou pou pita.
- Chèche atik nan meni an ki kwit nan vapè, ki griye oswa boukannen alapas fri oswa sote nan lwil.
- Refize panye pen, tchips oswa pòm detè fri.

Konsèy Fasil pou yon pwa ki sen:

- Pran manje maten, manje midi ak dine. Lè w sote repa, sa pral fè ou pi grangou epi pwochen fwa ou manje, w ap gen mwens chans pou fè chwa ki bon pou sante.
- Manje dousman pou evite manje twòp. Sa pran apeprè 20 minit pou vant ou di sèvo w ke vant ou plen.
- Bwè dlo nan chak repa. Li fè vant ou plen.
- Pran yon soup abaz bouyon (broth) oswa salad vèt nan kòmansman yon repa.
- Fè sèt a uit èdtan somèy lannwit. Manke dòmi gen rapò ak pran pwa.
- Chwazi manje ki gen anpil fib tankou fwi, legim, pwa ak grenn antye pou santi vant ou plen pi lontan avèk mwens kalori.





FÈ EGZÈSIS FIZIK

Si w fè aktivite fizik regilyèman, sa ka ede w:

- Anpeche anpil maladi kwonik
- Kenbe yon pwa ki bon pou sante
- Amelyore eta lespri ou
- Fè zo, misk ak jwenti w pi solid epi pwoteje yo
- Dòmi pi byen

Granmoun dwe fè omwen 30 minit aktivite fizik, senk jou pa semèn. Jèn yo bezwen omwen 60 minit chak jou.

Ou pa oblije ale nan sal jimnastik pou w fè aktivite fizik.



Aktivite Toulejou yo

- Mache, netwaye, pouse yon pousèt, jadinaj, monte eskalye
-

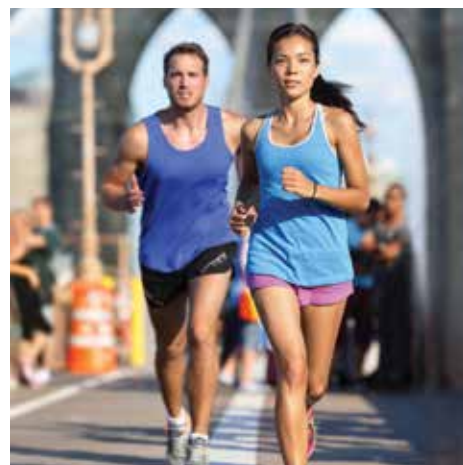


Espò ak Egzèsis

- Mache rapid, kouri, naje, monte bisiklèt, leve pwa, jwe baskètbòl, pran klas ayewobik oswa Zumba

Pale ak doktè w pou konnen ki aktivite ki san danje pou ou.

.....





Fikse Objektif

- Fikse yon objektif ou ka reyalize epi ekri li. Lè w atenn yon objektif, rekonpanse tèt ou.
- Ou gen plis chans respekte objektif ou si w chwazi aktivite ou renmen.
- Fè varyasyon nan egzèsis ou pou fè kò w pwofite nan fason diferan, epi evite vin santi w raz.
 - Aktivite ayewobik (tankou mache rapid, kouri)
 - Aktivite pou bay misk plis fòs (tankou pouchòp, abdomino, leve pwa)
 - Aktivite pou bay zo plis fòs (tankou sote)
 - Aktivite ki bay ekilib ak pou detire kò (tankou yoga, detire, a-masyal)

Sonje nenpòt kantite egzèsis pi bon pase si w pa fè okenn egzèsis.

Konsèy Pou Paran yo:

- Fè timoun yo patisipe nan sèten travay òdinè nan kay tankou vakyòm, bale ak ranje kabann.
- Lè w ap fè fèt an fanmi, fè yon bagay ki gen aktivite ladan tankou yon pwomnad nan pak oswa nan zou.
- Etenn televizyon. Alapas, danse ak mizik, al fè yon mache oswa jwe yon jwèt ki gen aktivite fizik.





Entegre Aktivite nan Jounen ou

- Ranplase reyinyon nòminal ou yo ak "reyinyon pou mache" —soti deyò avèk kòlèg travay ou epi planifye oswa brase lide pandan n ap mache. Lè fre a ka vin bay nouvo lide epi ogmante nivo pwodiksyon nou.
- Òganize plizyè seyans 10 minit egzèsis fizik pandan tout jounen ou. Pwofite klas egzèsis fizik gratis oswa bon mache sou entènèt oubyen nan katye w.
- Achte pwòp pwa pou leve, bann elastik pou egzèsis fizik oswa matla yoga pou itilize nan kay.
- Al fè yon mache an fanmi apre yon repa.

Antre nan yon gwoup pou mache nan katye ou oswa jwenn lide egzèsis fizik gratis ak bon mache nan BeFitNYC.org.

- **Shape Up NYC ofri klas egzèsis fizik gratis chak semèn nan anpil kote. Pou jwenn yon klas Shape Up nan katye w, ale nan nycgovparks.org epi chèche "Shape Up NYC."**

Fè Egzèsis fizik Jounen an Tikras pa Tikras

- Desann tren an yon arè anvan arè pa w la — **10 min.**
- Mache rapid pou w al pran manje midi ak lè ou sot pran li — **20 min.**
- Monte bisiklèt pou w ale nan mache pwodiktè — **15 min.**
- Kouri dèyè timoun yo nan lakou rekreyasyon — **15 min.**

Adisyone pou vin bay jiska 60 min egzèsis fizik!

- Mache rapid pou fè komisyon — **20 min.**
- Pran eskalye alapas asansè — **5 min.**
- Pake machin ou kèk blòk pi lwen travay ou — **5 min.**

Adisyone pou vin bay jiska 30 min egzèsis fizik!



Fè NYC Tounen Sal Jimnastik ou

- Pwofite sit touristik ou ka mache nan yo nan Vil New York, ak dè milye twotwa, pasaj pou pyeton ak espas vèt.
- Plis pase yon milyon Moun New York monte bisiklèt pou y al lekòl, nan travay oswa pou plezi. Monte bisiklèt se yon fason pratik ak bon mache pou deplase nan vil la. Sonje mete yon kas!

Fason Moun New York rete aktif

Ingrid — Metòd pa mwen se mache nan pak, apres a kouri tout distans mwen ka kouri olye pou m mache. Apre kèk semèn, mwen te kapab fè piplis oframezi, jouk alafen mwen fè wonn rezèwva Central Park san m pa kanpe. Epitou mwen te dekouvri, paske m monte ti mòn, sa te vin ede fè sifas plat yo pi fasil.

Beauregard — Mwen mache ale nan Manhattan soti Brooklyn tout tan, ak nan lòt sans lan tou, epi mwen pa menm bwè soda. Bravo pou mwen! O, epi mwen renmen legim tou!



Èske w enterese monte bisiklèt? Ale nan nyc.gov/dot epi chèche "Bicyclists" (Bisiklèt) ak "Bike maps" (kat jeyografik Bisiklèt)



Resous

- Depatman Sante ak Ijyèn Mantal Vil New York (New York City Department of Health and Mental Hygiene)
 - Ale nan nyc.gov epi chèche "Healthy Eating" (Manje nan Fason ki bon pou sante) pou jwenn plis enfòmasyon sou manje ansante ak fè aktivite fizik.
 - Voyer yon tèks ak mo SoGood nan 877-877 oswa ale nan nyc.gov epi chèche "farmers' markets" (mache pwodiktè) pou jwenn yon mache pwodiktè ki toupre w.
 - Aprann oswa pataje konsèy sante nan medya sosyal.
Facebook: facebook.com/EatingHealthyNYC
Twitter: @nychealthy
Instagram: nychealthy
- Gid Depatman Sante ak Sèvis Sosyal Etazini, Direktiv pou rejim alimantè (Department of Health and Human Services, Dietary guidelines)
Ale nan health.gov/dietaryguidelines
- Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), Tips and tools to maintain a healthy weight (konsèy ak zouti pou kenbe yon pwa ansante)
Ale nan www.cdc.gov/healthyweight
- Asosyasyon Ameriken pou Kè (American Heart Association)
Ale nan www.heart.org
- Choose My Plate (Chwazi Plat Mwen)
Ale nan www.choosemyplate.gov epi chèche "Healthy Eating on a Budget" (Manje nan Fason ki bon pou sante ak yon ti bidjè) oswa "SuperTracker" (Zouti pou swiv Manje, aktivite fizik, ak pwa)

