

10 tips to move more!

Physical activity:

1. Walk instead of driving whenever you can
2. Take a family walk
3. Do yard work
4. Get off the bus a stop early and walk
5. Go for a half-hour walk instead of watching TV
6. Park farther from the store and walk
7. Play with your kids 30 minutes a day
8. Explore new physical activities
9. Take stairs instead of the escalator
10. Take your family to the park

十個讓你多運動的提示!

運動提示:

1. 選擇走路，盡量少開車
2. 和家人一起散步
3. 一起在花園工作
4. 提前幾個站下車，然後走路到目的地
5. 選擇散步半小時，而不是看電視半小時
6. 把車停在遠的地方然後走路到目的地
7. 每天和你小孩玩 30 分鐘
8. 嘗試新的運動
9. 選擇走樓梯而不乘坐電梯
10. 帶家人一起去公園