



Happy Healthy New Year!

The new year is a perfect time to decide to do more physical activity and set goals in time for February's physical activity month!

How much physical activity do adults need every day? (recommended minutes do not have to be done all at once)

- 30 minutes per day can help lower the risk of serious health problems
- 60 minutes per day may help prevent weight gain
- 60-90 minutes per day may help keep weight loss

How much physical activity do children need every day?

- 60 minutes (or more) to maintain health and wellness

Start the year with a promise to do daily physical activity!

Write a goal or promise for yourself and family. Think small - meet a friend for a night at an exercise class, take a walk with family before dinner, turn off the TV and computer and have a dance party!



PERSONAL GOAL:

FAMILY GOAL:

Turn the page and read about the Harvest of the Month: **Mandarins...**

¡Tenga un feliz año nuevo saludable!

¡El año nuevo es el momento perfecto para empezar hacer más ejercicio y con tiempo establecer metas para el mes de actividad física, en febrero!

¿Cuánta actividad física necesitan los adultos cada día? (no tiene que hacer todos los minutos que se recomienda a la vez)

- 30 minutos al día puede ayudar a disminuir serios problemas de salud
- 60 minutos por día puede prevenir que aumente de peso
- 60-90 minutos por día le pueden ayudar a mantenerse en forma y seguir perdiendo peso

¿Cuánta actividad física necesitan los niños cada día?

- 60 minutos (o más) para mantener la salud y el bienestar

¡Empiece el año con la promesa de mantenerse activo todos los días!

Escriba metas y promesas para usted y su familia. ¡Comience poco a poco- encuentre con un amigo en una clase de ejercicio, antes de cenar camine con la familia, apague la televisión y computadora y bailen!



META PERSONAL:

META PARA LA FAMILIA:

Al reverso de la hoja usted podrá leer sobre la cosecha del mes: **Mandarinas...**

新年健康快樂!

新年伊始，最宜立下心志，多做運動，並為二月份這運動月定下目標！

成年人每天需做運動多少分鐘？

(建議時間不需一次做完)

- 每天30分鐘有助降低嚴重健康問題的風險。
- 每天60分鐘有助預防體重增加
- 每天60至90分鐘有助保持減肥

兒童每天需做運動多少分鐘？

- 60分鐘或以上有助保持健康
- 趁著一年開始，為自己許下承諾，每天做運動！

請為自己和家人寫下目標和承諾。由小做起，不好高騖遠 - 相約朋友在一個晚上的健身班見面、晚飯前與家人散步、關掉電視和電腦、舉行跳舞派對！



個人目標:

家人目標:

請翻轉後頁看看每月精選蔬果: **##...**