MY BMI:	바로 지금 어떠세요?	지금 더 건강하게 먹지 않고, 운동하지 않는 이유를 쓰세요.	자신을 위해 세우고 싶은 특정한 목표가 있다면?
영양 섭취: 어제 아래 음식을 모두 몇 차례나 드셨나요?		1.	장기적 변화를 촉진하려면 작지만 현실적 목표를 세워야 한다는 걸 기억하세요. 여러분의 영양 섭취와 신체 활동 수준을 **점진적으로** 향상시킬 방안을 생각해보세요. 그런 뒤 한번에 하나씩 그 방법을 정복하세요!
		2.	
야채와 과일: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		3.	
		4.	
고기: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		5.	
		6.	☐
콩류: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		7.	
		더 잘 먹고, 운동 더 많이 할 수 있는 간단한 방법은?	☐
현미 곡류: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		1.	☐
신체 활동: 어제 한 모든 신체 활동을 적으세요. 신체 활동에는 **최소 10 분 동안** 한 모든 형태의 움직임이 포함됩니다. **한 번에 10 분 이상, 하루에 최소 30 분 동안 적절/격렬한 활동**		2.	
		3.	☐
		4.	
		5.	☐
		6.	
		7.	☐
		8.	
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			