

聰明吃、快樂動

天天量體重

維持健康體重的小秘訣

1 聰明吃

- 1 細嚼慢嚥
- 2 均衡飲食
- 3 天天五蔬果
- 4 正常三餐
- 5 每餐不過量（8分飽）
- 6 睡前三小時不進食
- 7 低脂少油炸
- 8 多喝白開水，少喝含糖飲料
- 9 不吃零食宵夜甜點



2 快樂動

- 1 每天規律運動（身體活動）至少30分鐘；或每次10分鐘，每日累積至少30分鐘以上。
- 2 生活中隨時留意增加身體活動量也是很不錯的方式。

例如

- 幫忙做家事
- 步行前往超市、傳統市場、花市
- 溜狗
- 邊看電視邊騎固定式腳踏車或跑跑步機或做健身操
- 假日與家人或朋友去爬山或從事戶外休閒活動
- 減少靜態活動（用手機、看電視、打電腦、玩電動）的時間
- 上下班（課）途中，搭乘大眾交通工具，爭取步行往返搭乘站的時間
- 上班（課）期間，上午10:30、下午3:30各做15分鐘健康操
- 步行去買午、晚餐；或步行去用餐；或利用午休時間步行去購買水果或日用品
- 上下樓多走樓梯



3 天天量體重：可隨時提醒自己維持健康的體重。



4 規律生活：作息睡眠正常，避免因荷爾蒙分泌紊亂而影響新陳代謝，增加肥胖的危險。