

營造健康生活型態



1

「健康生活型態」-快樂動

每天運動至少30分鐘

每週至少5次，累計150分鐘



2

將運動融入生活

- ❑ 上班期間上午及下午各做15分鐘健康操，累積30分鐘也可消耗100大卡。
- ❑ 利用空的寶特瓶，裝水或沙子替代啞鈴，訓練肌力，並依進步程度漸漸加入更多水或沙子，提升肌力。



資料來源:
國民健康署 4

將運動融入生活

每天運動至少30分鐘，可拆成2次15分鐘，或3次10分鐘，分階段累積運動量並融入生活：

- ❑ 搭乘大眾運輸工具及步行至目的地，讓一整天精神更有活力。
- ❑ 多走樓梯、少搭電梯，不但節省能源，還可增加活動量。
- ❑ 假日走出戶外，和親友一起騎腳踏車或健行，不但能健身，也能增進彼此情誼。



資料來源:
國民健康署 3