

# 代謝症候群

metabolic syndrome

## 健康管理

壓力去，活力來

做檢查，早發現

善用成人預防保健檢查

## 健康飲食

聰明選、健康吃：

(低油、低糖、低鹽、高纖)

健康生活 站起來，動30

一天至少運動30分鐘

不吸菸、少喝酒

飲食不忌口  
脂肪來減口

