

維持

健康體位

做自己的人生贏家!!
要動才會贏!



必勝關鍵

1. 天天睡滿8小時
2. 一天5拳蔬果氣色好
3. 每天運動30分鐘
4. 少喝飲料只喝水
5. 接觸自然拒當低頭族