

# 臺北榮總 護理部

## 享受享瘦～健康飲食與運動手冊





# 目 錄

一、 我的健康資料.....	1
二、 什麼是肥胖.....	2
三、 我有沒有體重過重或肥胖的問題.....	3
四、 過重或肥胖有對身體會有什影響呢.....	4
五、 減重對健康有那些好處呢.....	6
六、 我的減重目標.....	7
七、 飲食建議篇.....	8
八、 運動建議篇.....	16
九、 暖心篇.....	22
十、 每日記錄篇.....	23
十一、 健康體重諮詢服務.....	34



## 一、 我的健康資料

◇ 腰圍：\_\_\_\_\_公分

(正常:男性 $\leq$  90 公分、女性 $\leq$  80 公分)

◇ 身高：\_\_\_\_\_公分 體重：\_\_\_\_\_公斤

◇ 身體質量指數 (BMI)：\_\_\_\_\_ (公斤 / 公尺<sup>2</sup>)

過輕 正常 過重 肥胖

◇ 理想體重範圍：\_\_\_\_\_公斤至 \_\_\_\_\_公斤

◇ 病史: 經醫師診斷，除了精神疾病外，我

沒有內外科疾病

有--高血壓 糖尿病 高血脂 心臟病

痛風 脂肪肝 其他：\_\_\_\_\_

◇ 生活習慣-抽菸：有 無

◇ 運動習慣：每週運動3次，每次30分鐘以上 有 無

◇ 飲食習慣：吃零食：有 無

吃宵夜：有 無

喝含糖飲料：有 無

## 二、 什麼是肥胖？

肥胖是指身體累積脂肪過多，多到已經危害身體健康的地步。



### 三、 我有沒有體重過重或肥胖的問題？

一般來說，我們可以用身體質量指數(body mass index, BMI) 或腰圍，來評估是否體重過重或肥胖。

$$\text{身體質量指數(BMI)} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高}^2 \text{ (公尺)}^2}$$

一般成人健康體位標準如下表

體位定義	身體質量指數 BMI (公斤/公尺 <sup>2</sup> )	腰 圍
過輕	BMI < 18.5	
正常	18.5 ≤ BMI < 24	
過重	24 ≤ BMI < 27	男性 ≥ 90 公分 女性 ≥ 80 公分
肥胖	輕度 27 ≤ BMI < 30	
	中度 30 ≤ BMI < 35	
	重度 BMI ≥ 35	

#### BMI 計算器



#### 四、過重或肥胖有對身體會有什影響呢？

過重或肥胖會增加糖尿病、心血管疾病、代謝症候群、憂鬱症、關節炎等疾病的發生。

##### ◇ 糖尿病：

肥胖的人若是脂肪過度堆積在胰臟及肌肉，會造成胰島素分泌異常，而且發生糖尿病的機會比一般人高出 6-12 倍。

##### ◇ 心血管疾病：

肥胖的人發生心臟血管疾病的機會比一般人高出 1.5 倍。因為心臟血管疾病造成死亡的危險性也比較高，所以特別要注意肥胖所帶來的危害。

##### ◇ 代謝症候群：

肥胖的人發生代謝症候群的機會比一般人高出 4-10 倍。代謝症候群與心血管疾病、糖尿病及腦血管疾病等疾病有關。

## ◇ 憂鬱症：

肥胖的人發生憂鬱症的機會比一般人高出 1-2 倍。

## ◇ 退化性關節炎：

肥胖不僅會增加退化性關節炎的發生率，也會加速關節的退化。有退化性關節炎問題的人，常常會因為活動過程有疼痛不適的情況，導致活動力下降、體重增加、肌力衰退等。



## 五、減重對健康有那些好處呢？

國民健康署指出體重過重或肥胖的人，如果可以減少 10% 的體重，就可以降低壞的膽固醇，增加好的膽固醇；收縮壓及舒張壓也可以降低 10mmHg；此外也可降低腦血管疾病、糖尿病、心臟血管疾病、關節炎、脂肪肝等疾病的發生率，因此建議維持健康體重，就可遠離慢性病的威脅並能增進健康體能。



## 六、我的減重目標

我\_\_\_\_\_為了身體健康，  
我希望在\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日

減重：\_\_\_\_\_ 公斤

BMI 維持在\_\_\_\_\_之間，

我相信只要身體力行健康飲食及規律運動，  
有信心、決心、耐心與恆心培養健康生活型態，  
我一定會成功。

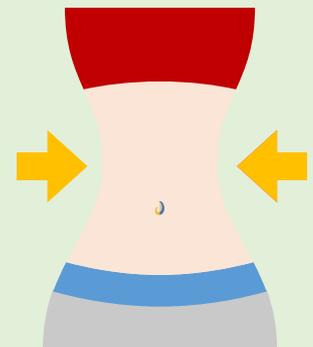


我一定會



下定決心  
保持耐心  
維持恆心  
十分用心

來減重



約定人：\_\_\_\_\_ 家屬：\_\_\_\_\_

全責護理師：\_\_\_\_\_

## 七、飲食建議篇

### ● 飲食建議

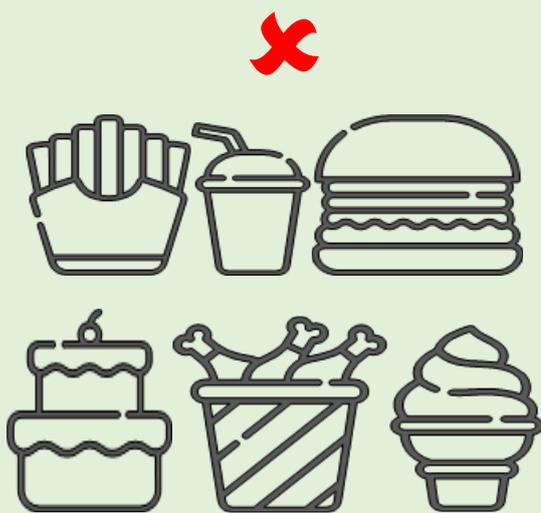
依據國民健康署每日飲食指南建議設定個人攝取熱量的需求。

- 男性約1500-1800大卡/天
- 女性約1200-1500大卡/天

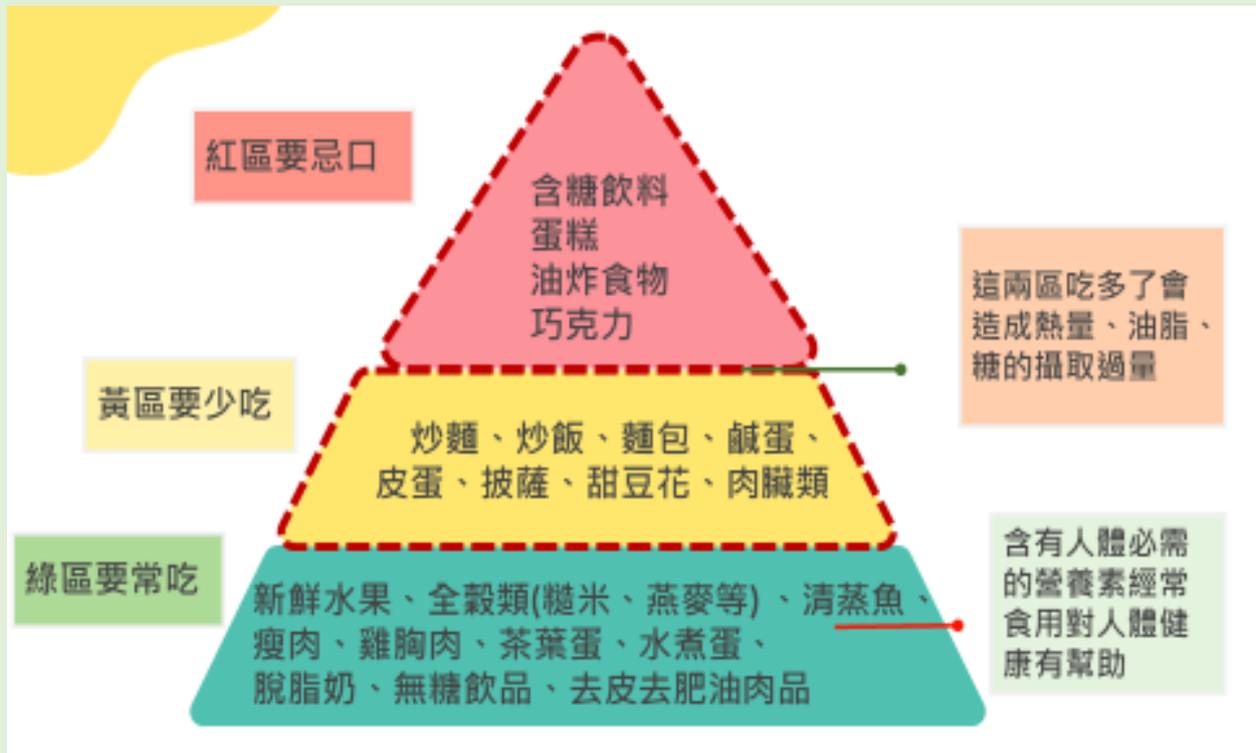


## ◇ 減重飲食建議

- 減重飲食最重要的目標是減少高熱量、高油脂(油炸類)、含糖飲料及食物熱量的攝取。
- 控制體重的時候，每日攝取熱量不可低於1200大卡。
- 一般來說，每週減輕0.5公斤為原則，每天減少攝取500大卡熱量，可以從減少攝食200~300大卡熱量及增加體能活動多消耗 200~300大卡，就可以每週減重約0.5公斤。



- 依據食物不同的熱量及營養成分，將食物分成紅黃綠三類，顏色越紅，熱量及糖類越高。



- 您可以使用國民健康署的攝取熱量計算機來計算每天所需的熱量。



## ◇減重飲食小撇步

### ●小撇步1~吃魚比吃肉好

一星期吃1-2次的魚肉，一個月吃1-2次的白肉。

盡量吃體型較小的魚類和海鮮(蝦類、蚌類等)。



### ●小撇步2~覺得吃不飽怎麼辦？

您可以吃豆腐、蒟蒻這一類會增加飽足感的食物，少量多餐，幫助增加飽足感。



- 小撇步 3~選擇好的蛋白質食物！

建議以魚貝類、肉類、豆腐、蛋等蛋白質為主的料理，增加蛋白質的攝取量。



- 小撇步 4~多吃低碳蔬菜、多喝水！

◇ 建議大家多吃低碳蔬菜，包含蘆筍、菇類、羽衣甘藍、白蘿蔔、青花菜、白花椰菜、芹菜、竹筍、甜椒等。另外建議每天補充 2000 cc 的水分。

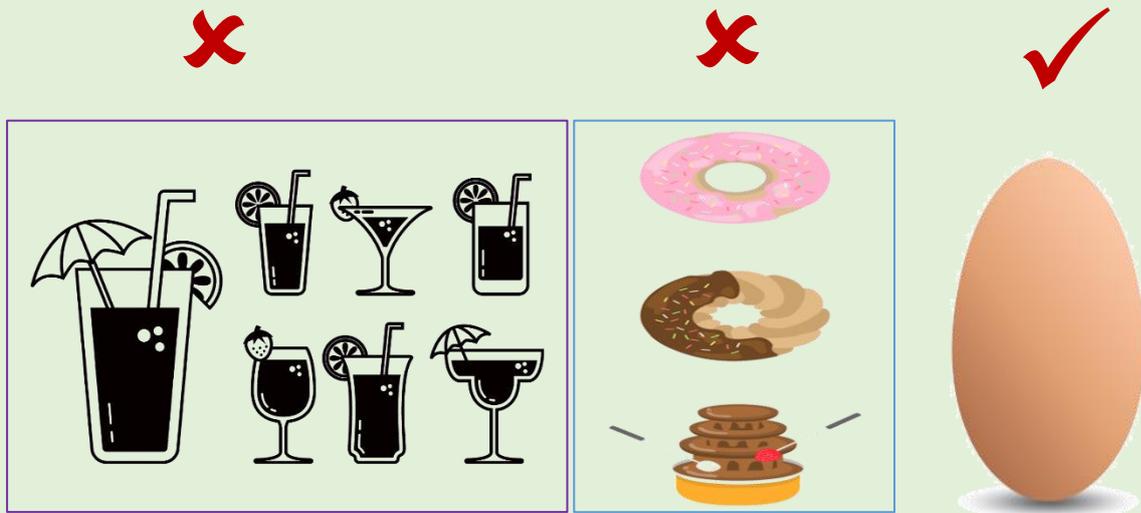


2000 cc



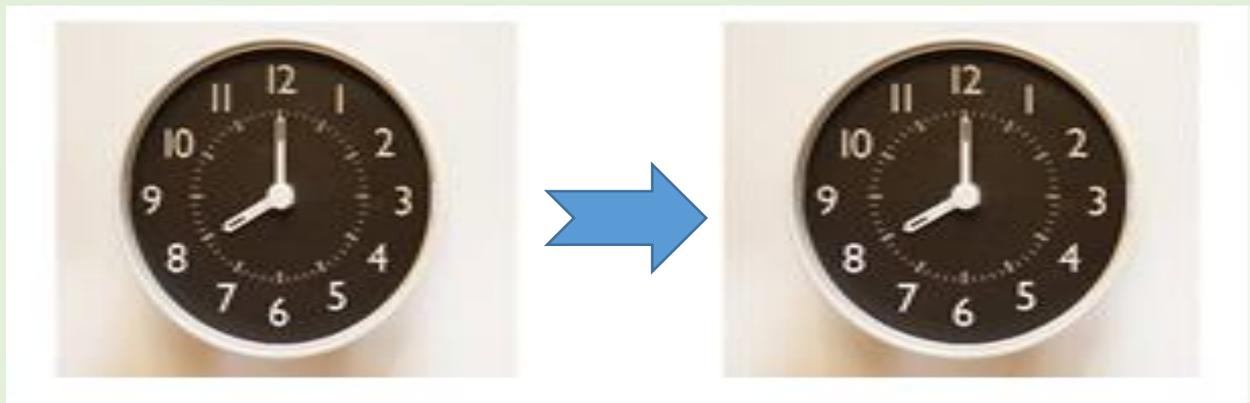
## ● 小撇步 5~ 減糖少負擔！

盡量避免將含有大量砂糖的甜點及飲料當作宵夜，如果晚上想吃，可以挑選水煮蛋、堅果等低碳的食材。



## ● 小撇步 6~ 限定時間內飲食

在設定的時間範圍內進食，例如從早上八點到晚上八點這一段時間內進食。

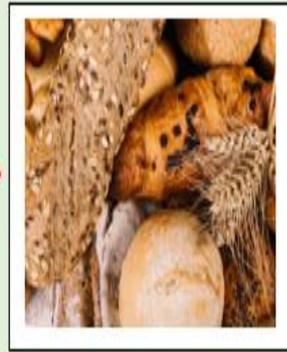
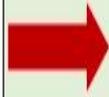


## ● 小撇步 7~改變吃飯順序

先吃蔬菜、豆類等

肉類、海鮮

飯、麵、麵包



## ※ 小撇步 8~培養正念飲食技巧

◇ 挑選健康的食材

◇ 餓了才吃

◇ 小份量

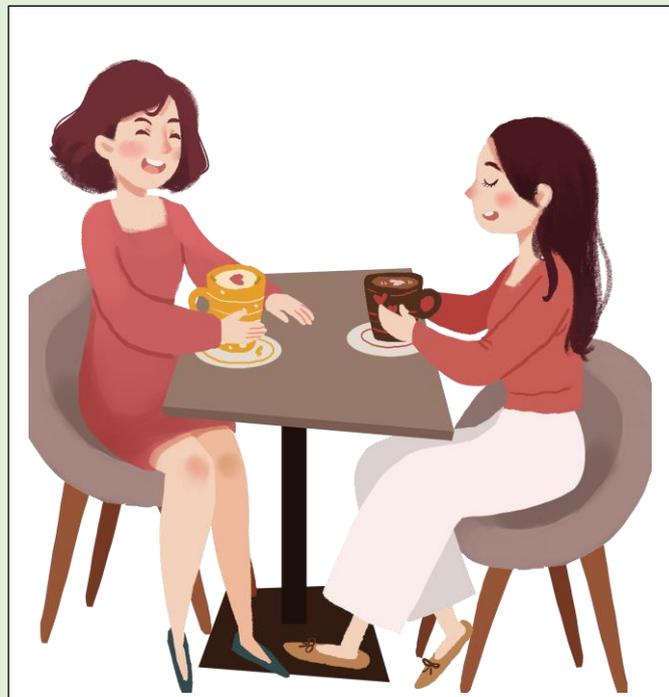
◇ 一次小口

◇ 慢慢吃

◇ 細嚼慢嚥

◇ 專心進食

◇ 感恩與惜福



## ※小撇步 9~食物熱量與運動消耗熱量

食物名稱	熱量(大卡)	消耗熱量的運動時間	食物名稱	熱量(大卡)	消耗熱量的運動時間
奶茶600ml	240	44分鐘	小籠包(6個)	374	68分鐘
可樂600ml	252	46分鐘	火腿蛋餅	297	54分鐘
柳丁綜合果汁 330ml	153	28分鐘	皮蛋瘦肉粥	165	30分鐘
紅茶600ml	180	33分鐘	培根起司蛋堡	322	59分鐘
炸雞腿飯	825	150分鐘	雞腿堡	411	75分鐘
炸排骨飯	1055	192分鐘	薯條	470	85分鐘
滷雞腿飯(棒棒腿)	623	113分鐘	炸雞腿	236	43分鐘
滷雞腿飯(大雞腿)	807	147分鐘	海鮮個人披薩	702	128分鐘
紫米飯糰	418	76分鐘			

## 八、運動建議篇

國民健康署建議健康成人的有氧運動項目及強度

該應選擇自己喜歡的一種運動，而且是以健走、騎車、

游泳、水中走路、有氧舞蹈等大肌群的運動為主要運

動，每次 10 分鐘以上，要做到有點累或有點喘的程度，

一週累計 150 分鐘即可。



## ◇ 有效的運動

1. 每天都要運動，至少達到 30 分鐘。
2. 沒有空閒時間運動的人，如果能夠利用短且零碎的時間運動，還是可以得到運動帶來的好處。例如：提早下車，以步行方式取代乘車到目的地，儘量爬樓梯，讓每天累積運動時間至少 30 分鐘。



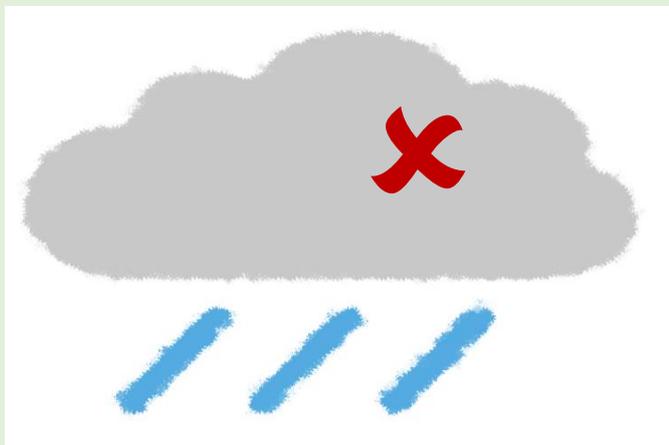
3. 每週至少 5 天從事有氧運動，每次持續至少 30 分鐘，運動強度達到會喘，且可說話的程度為主。

運動前後再搭配 5~10 分鐘的伸展運動。



## ◇ 有氧運動注意事項

1. 請穿適當的鞋襪運動。
2. 不要在飯前或飯後一小時內運動。
3. 從事有氧運動必須要有事前的暖身和結束後的拉筋伸展各約 10 分鐘。
4. 運動中若感不適，請停止運動。
5. 盡量在服藥前運動，避免想睡覺或是步態不穩而發生跌倒。
6. 有心臟病或高血壓、骨頭或關節的問題（如膝蓋、腳踝、肩膀或其它部位），且可能因為更多的身體活動而使情況惡化，請到門診讓專業醫師為你量身打造個人化的運動處方。
7. 在溫度氣候異常(過高、寒流)或下雨時，不宜從事戶外活動。



8. 如果你已經有很長的時間沒有運動習慣，建議前 2 週以隔天的方式運動，每次運動從 15 分鐘開始，這可將肌肉痠痛與疲勞降到最低。
9. 如果你的 BMI > 35 以上，建議先從沒有負重的運動開始，如騎自行車、水中活動(如水中行走與游泳)等。
10. 在運動前、中、後，都要記得補充足夠的水分。



## ◇超慢跑不累不喘又燃脂

### ● 運動新手、長者最適合

超慢跑是一種強度低、速度慢、步幅小的慢跑，讓跑者能跑更長時間，比較不容易感到疲累，且更能達到燃燒脂肪、改善心肺功能的效果。

慢跑前請記得要先做伸展運動，包括左右低頭、轉頭，再做胸肌伸展，左手臂打直、手掌貼於牆上，身體向右旋轉，感覺左側胸有緊繃感，停留 10 到 15 秒，換邊再做。

### 超慢跑 4 訣竅

- 1.腳掌先著地，後腳跟再落地。
- 2.膝蓋保持微彎，增加膝蓋緩衝力。
- 3.步伐小步頻快腳步放輕。
- 4.每秒約跑 3 步，可按照自己的節奏或使用節拍器，一分鐘 180 步，若身體狀況感到不舒服，也可放慢腳步慢慢來。



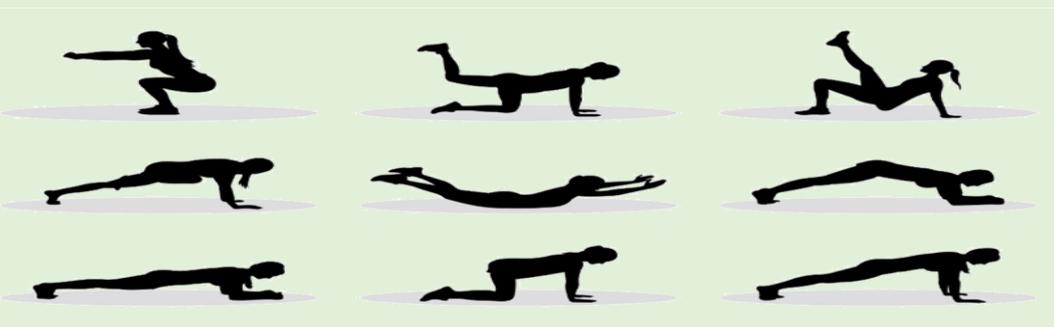
## ◇ 核心肌群訓練

走路、爬山對於腿部的刺激並不大，無法取代肌力訓練，增強肌力的方式有很多，例如到健身房、啞鈴、彈力繩或徒手等，你可以漸進式的增加力氣及時間，每週練習3次，持續1~2個月左右，你會發覺身體的線條開始變苗條，體重變輕及活力十足等變化。

### 運用寶特瓶核心肌群訓練



### 下肢核心肌群訓練



## 九、暖心篇

### ☆ 當壓力造成肥胖，怎麼辦？

1. 靜下心來，找出壓力的來源。
2. 調適心情，找可以讓自己感到放鬆的方法，如散步、伸展操、跳舞等。
3. 規律飲食，避免暴飲暴食。
4. 調整生活步調，檢視自己的生活習慣。
5. 養成規律運動的好習慣。
6. 與親友共同參與減重運動，並互相鼓勵。

若是減重一直瘦不下來，建議尋求醫療協助，避免誤信偏方更傷身。



# 十、每日記錄篇

## 飲食記錄

請將所吃的食物名稱及量寫進來

三餐 日期	早餐	午餐	晚餐	備註
1				<input type="checkbox"/> 沒有吃零食 <input type="checkbox"/> 沒喝飲料 <input type="checkbox"/> 沒吃宵夜
2				<input type="checkbox"/> 沒有吃零食 <input type="checkbox"/> 沒喝飲料 <input type="checkbox"/> 沒吃宵夜
3				<input type="checkbox"/> 沒有吃零食 <input type="checkbox"/> 沒喝飲料 <input type="checkbox"/> 沒吃宵夜
4				<input type="checkbox"/> 沒有吃零食 <input type="checkbox"/> 沒喝飲料 <input type="checkbox"/> 沒吃宵夜
5				<input type="checkbox"/> 沒有吃零食 <input type="checkbox"/> 沒喝飲料 <input type="checkbox"/> 沒吃宵夜
6				<input type="checkbox"/> 沒有吃零食 <input type="checkbox"/> 沒喝飲料 <input type="checkbox"/> 沒吃宵夜
7				<input type="checkbox"/> 沒有吃零食 <input type="checkbox"/> 沒喝飲料 <input type="checkbox"/> 沒吃宵夜
8				<input type="checkbox"/> 沒有吃零食 <input type="checkbox"/> 沒喝飲料 <input type="checkbox"/> 沒吃宵夜
9				<input type="checkbox"/> 沒有吃零食 <input type="checkbox"/> 沒喝飲料 <input type="checkbox"/> 沒吃宵夜
10				<input type="checkbox"/> 沒有吃零食 <input type="checkbox"/> 沒喝飲料 <input type="checkbox"/> 沒吃宵夜

三餐 日期	早餐	午餐	晚餐	備註
11				<input type="checkbox"/> 沒有吃零食 <input type="checkbox"/> 沒喝飲料 <input type="checkbox"/> 沒吃宵夜
12				<input type="checkbox"/> 沒有吃零食 <input type="checkbox"/> 沒喝飲料 <input type="checkbox"/> 沒吃宵夜
13				<input type="checkbox"/> 沒有吃零食 <input type="checkbox"/> 沒喝飲料 <input type="checkbox"/> 沒吃宵夜
14				<input type="checkbox"/> 沒有吃零食 <input type="checkbox"/> 沒喝飲料 <input type="checkbox"/> 沒吃宵夜
15				<input type="checkbox"/> 沒有吃零食 <input type="checkbox"/> 沒喝飲料 <input type="checkbox"/> 沒吃宵夜
16				<input type="checkbox"/> 沒有吃零食 <input type="checkbox"/> 沒喝飲料 <input type="checkbox"/> 沒吃宵夜
17				<input type="checkbox"/> 沒有吃零食 <input type="checkbox"/> 沒喝飲料 <input type="checkbox"/> 沒吃宵夜
18				<input type="checkbox"/> 沒有吃零食 <input type="checkbox"/> 沒喝飲料 <input type="checkbox"/> 沒吃宵夜
19				<input type="checkbox"/> 沒有吃零食 <input type="checkbox"/> 沒喝飲料 <input type="checkbox"/> 沒吃宵夜
20				<input type="checkbox"/> 沒有吃零食 <input type="checkbox"/> 沒喝飲料 <input type="checkbox"/> 沒吃宵夜

<b>三餐</b> <b>日期</b>	<b>早餐</b>	<b>午餐</b>	<b>晚餐</b>	<b>備註</b>
/21				<input type="checkbox"/> 沒有吃零食 <input type="checkbox"/> 沒喝飲料 <input type="checkbox"/> 沒吃宵夜
22				<input type="checkbox"/> 沒有吃零食 <input type="checkbox"/> 沒喝飲料 <input type="checkbox"/> 沒吃宵夜
23				<input type="checkbox"/> 沒有吃零食 <input type="checkbox"/> 沒喝飲料 <input type="checkbox"/> 沒吃宵夜
24				<input type="checkbox"/> 沒有吃零食 <input type="checkbox"/> 沒喝飲料 <input type="checkbox"/> 沒吃宵夜
25				<input type="checkbox"/> 沒有吃零食 <input type="checkbox"/> 沒喝飲料 <input type="checkbox"/> 沒吃宵夜
26				<input type="checkbox"/> 沒有吃零食 <input type="checkbox"/> 沒喝飲料 <input type="checkbox"/> 沒吃宵夜
27				<input type="checkbox"/> 沒有吃零食 <input type="checkbox"/> 沒喝飲料 <input type="checkbox"/> 沒吃宵夜
28				<input type="checkbox"/> 沒有吃零食 <input type="checkbox"/> 沒喝飲料 <input type="checkbox"/> 沒吃宵夜
29				<input type="checkbox"/> 沒有吃零食 <input type="checkbox"/> 沒喝飲料 <input type="checkbox"/> 沒吃宵夜
30				<input type="checkbox"/> 沒有吃零食 <input type="checkbox"/> 沒喝飲料 <input type="checkbox"/> 沒吃宵夜
31				<input type="checkbox"/> 沒有吃零食 <input type="checkbox"/> 沒喝飲料 <input type="checkbox"/> 沒吃宵夜
<b>補充 事項</b>				

## 運動日記- (有做請打勾 v )

項目 日期	運動項目	運動 時間	心情指數 1-10 分
1	<input type="checkbox"/> 早操 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 超慢跑 <input type="checkbox"/> 爬樓梯 <input type="checkbox"/> 有氧舞蹈 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 做家事-拖地 掃地 園藝 <input type="checkbox"/> 核心肌群訓練 <input type="checkbox"/> 水瓶運動 <input type="checkbox"/> 腹肌訓練 <input type="checkbox"/> 深蹲 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 其他運動_____	<input type="checkbox"/> <30 分 <input type="checkbox"/> 30-60 分 <input type="checkbox"/> 60-90 分 <input type="checkbox"/> >90 分 <input type="checkbox"/> >120 分	
2	<input type="checkbox"/> 早操 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 超慢跑 <input type="checkbox"/> 爬樓梯 <input type="checkbox"/> 有氧舞蹈 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 做家事-拖地 掃地 園藝 <input type="checkbox"/> 核心肌群訓練 <input type="checkbox"/> 水瓶運動 <input type="checkbox"/> 腹肌訓練 <input type="checkbox"/> 深蹲 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 其他運動_____	<input type="checkbox"/> <30 分 <input type="checkbox"/> 30-60 分 <input type="checkbox"/> 60-90 分 <input type="checkbox"/> >90 分 <input type="checkbox"/> >120 分	
3	<input type="checkbox"/> 早操 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 超慢跑 <input type="checkbox"/> 爬樓梯 <input type="checkbox"/> 有氧舞蹈 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 做家事-拖地 掃地 園藝 <input type="checkbox"/> 核心肌群訓練 <input type="checkbox"/> 水瓶運動 <input type="checkbox"/> 腹肌訓練 <input type="checkbox"/> 深蹲 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 其他運動_____	<input type="checkbox"/> <30 分 <input type="checkbox"/> 30-60 分 <input type="checkbox"/> 60-90 分 <input type="checkbox"/> >90 分 <input type="checkbox"/> >120 分	
4	<input type="checkbox"/> 早操 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 超慢跑 <input type="checkbox"/> 爬樓梯 <input type="checkbox"/> 有氧舞蹈 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 做家事-拖地 掃地 園藝 <input type="checkbox"/> 核心肌群訓練 <input type="checkbox"/> 水瓶運動 <input type="checkbox"/> 腹肌訓練 <input type="checkbox"/> 深蹲 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 其他運動_____	<input type="checkbox"/> <30 分 <input type="checkbox"/> 30-60 分 <input type="checkbox"/> 60-90 分 <input type="checkbox"/> >90 分 <input type="checkbox"/> >120 分	

項目 日期	運動項目	運動 時間	心情指數 1-10 分
5	<input type="checkbox"/> 早操 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 超慢跑 <input type="checkbox"/> 爬樓梯 <input type="checkbox"/> 有氧舞蹈 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 做家事-拖地 掃地 園藝 <input type="checkbox"/> 核心肌群訓練 <input type="checkbox"/> 水瓶運動 <input type="checkbox"/> 腹肌訓練 <input type="checkbox"/> 深蹲 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 其他運動_____	<input type="checkbox"/> <30 分 <input type="checkbox"/> 30-60 分 <input type="checkbox"/> 60-90 分 <input type="checkbox"/> >90 分 <input type="checkbox"/> >120 分	
6	<input type="checkbox"/> 早操 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 超慢跑 <input type="checkbox"/> 爬樓梯 <input type="checkbox"/> 有氧舞蹈 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 做家事-拖地 掃地 園藝 <input type="checkbox"/> 核心肌群訓練 <input type="checkbox"/> 水瓶運動 <input type="checkbox"/> 腹肌訓練 <input type="checkbox"/> 深蹲 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 其他運動__	<input type="checkbox"/> <30 分 <input type="checkbox"/> 30-60 分 <input type="checkbox"/> 60-90 分 <input type="checkbox"/> >90 分 <input type="checkbox"/> >120 分	
7	<input type="checkbox"/> 早操 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 超慢跑 <input type="checkbox"/> 爬樓梯 <input type="checkbox"/> 有氧舞蹈 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 做家事-拖地 掃地 園藝 <input type="checkbox"/> 核心肌群訓練 <input type="checkbox"/> 水瓶運動 <input type="checkbox"/> 腹肌訓練 <input type="checkbox"/> 深蹲 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 其他運動_____	<input type="checkbox"/> <30 分 <input type="checkbox"/> 30-60 分 <input type="checkbox"/> 60-90 分 <input type="checkbox"/> >90 分 <input type="checkbox"/> >120 分	
8	<input type="checkbox"/> 早操 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 超慢跑 <input type="checkbox"/> 爬樓梯 <input type="checkbox"/> 有氧舞蹈 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 做家事-拖地 掃地 園藝 <input type="checkbox"/> 核心肌群訓練 <input type="checkbox"/> 水瓶運動 <input type="checkbox"/> 腹肌訓練 <input type="checkbox"/> 深蹲 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 其他運動_____	<input type="checkbox"/> <30 分 <input type="checkbox"/> 30-60 分 <input type="checkbox"/> 60-90 分 <input type="checkbox"/> >90 分 <input type="checkbox"/> >120 分	

項目 日期	運動項目	運動時間	心情指數 1-10 分
9	<input type="checkbox"/> 早操 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 超慢跑 <input type="checkbox"/> 爬樓梯 <input type="checkbox"/> 有氧舞蹈 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 做家事-拖地 掃地 園藝 <input type="checkbox"/> 核心肌群訓練 <input type="checkbox"/> 水瓶運動 <input type="checkbox"/> 腹肌訓練 <input type="checkbox"/> 深蹲 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 其他運動_____	<input type="checkbox"/> <30 分 <input type="checkbox"/> 30-60 分 <input type="checkbox"/> 60-90 分 <input type="checkbox"/> >90 分 <input type="checkbox"/> >120 分	
10	<input type="checkbox"/> 早操 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 超慢跑 <input type="checkbox"/> 爬樓梯 <input type="checkbox"/> 有氧舞蹈 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 做家事-拖地 掃地 園藝 <input type="checkbox"/> 核心肌群訓練 <input type="checkbox"/> 水瓶運動 <input type="checkbox"/> 腹肌訓練 <input type="checkbox"/> 深蹲 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 其他運動_____	<input type="checkbox"/> <30 分 <input type="checkbox"/> 30-60 分 <input type="checkbox"/> 60-90 分 <input type="checkbox"/> >90 分 <input type="checkbox"/> >120 分	
11	<input type="checkbox"/> 早操 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 超慢跑 <input type="checkbox"/> 爬樓梯 <input type="checkbox"/> 有氧舞蹈 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 做家事-拖地 掃地 園藝 <input type="checkbox"/> 核心肌群訓練 <input type="checkbox"/> 水瓶運動 <input type="checkbox"/> 腹肌訓練 <input type="checkbox"/> 深蹲 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 其他運動_____	<input type="checkbox"/> <30 分 <input type="checkbox"/> 30-60 分 <input type="checkbox"/> 60-90 分 <input type="checkbox"/> >90 分 <input type="checkbox"/> >120 分	
12	<input type="checkbox"/> 早操 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 超慢跑 <input type="checkbox"/> 爬樓梯 <input type="checkbox"/> 有氧舞蹈 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 做家事-拖地 掃地 園藝 <input type="checkbox"/> 核心肌群訓練 <input type="checkbox"/> 水瓶運動 <input type="checkbox"/> 腹肌訓練 <input type="checkbox"/> 深蹲 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 其他運動_____	<input type="checkbox"/> <30 分 <input type="checkbox"/> 30-60 分 <input type="checkbox"/> 60-90 分 <input type="checkbox"/> >90 分 <input type="checkbox"/> >120 分	

項目 日期	運動項目	運動時間	心情指數 1-10 分
13	<input type="checkbox"/> 早操 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 超慢跑 <input type="checkbox"/> 爬樓梯 <input type="checkbox"/> 有氧舞蹈 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 做家事-拖地 掃地 園藝 <input type="checkbox"/> 核心肌群訓練 <input type="checkbox"/> 水瓶運動 <input type="checkbox"/> 腹肌訓練 <input type="checkbox"/> 深蹲 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 其他運動_____	<input type="checkbox"/> <30 分 <input type="checkbox"/> 30-60 分 <input type="checkbox"/> 60-90 分 <input type="checkbox"/> >90 分 <input type="checkbox"/> >120 分	
14	<input type="checkbox"/> 早操 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 超慢跑 <input type="checkbox"/> 爬樓梯 <input type="checkbox"/> 有氧舞蹈 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 做家事-拖地 掃地 園藝 <input type="checkbox"/> 核心肌群訓練 <input type="checkbox"/> 水瓶運動 <input type="checkbox"/> 腹肌訓練 <input type="checkbox"/> 深蹲 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 其他運動_____	<input type="checkbox"/> <30 分 <input type="checkbox"/> 30-60 分 <input type="checkbox"/> 60-90 分 <input type="checkbox"/> >90 分 <input type="checkbox"/> >120 分	
15	<input type="checkbox"/> 早操 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 超慢跑 <input type="checkbox"/> 爬樓梯 <input type="checkbox"/> 有氧舞蹈 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 做家事-拖地 掃地 園藝 <input type="checkbox"/> 核心肌群訓練 <input type="checkbox"/> 水瓶運動 <input type="checkbox"/> 腹肌訓練 <input type="checkbox"/> 深蹲 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 其他運動_____	<input type="checkbox"/> <30 分 <input type="checkbox"/> 30-60 分 <input type="checkbox"/> 60-90 分 <input type="checkbox"/> >90 分 <input type="checkbox"/> >120 分	
16	<input type="checkbox"/> 早操 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 超慢跑 <input type="checkbox"/> 爬樓梯 <input type="checkbox"/> 有氧舞蹈 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 做家事-拖地 掃地 園藝 <input type="checkbox"/> 核心肌群訓練 <input type="checkbox"/> 水瓶運動 <input type="checkbox"/> 腹肌訓練 <input type="checkbox"/> 深蹲 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 其他運動_____	<input type="checkbox"/> <30 分 <input type="checkbox"/> 30-60 分 <input type="checkbox"/> 60-90 分 <input type="checkbox"/> >90 分 <input type="checkbox"/> >120 分	

項目 日期	運動項目	運動時間	心情指數 1-10 分
17	<input type="checkbox"/> 早操 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 超慢跑 <input type="checkbox"/> 爬樓梯 <input type="checkbox"/> 有氧舞蹈 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 做家事-拖地 掃地 園藝 <input type="checkbox"/> 核心肌群訓練 <input type="checkbox"/> 水瓶運動 <input type="checkbox"/> 腹肌訓練 <input type="checkbox"/> 深蹲 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 其他運動_____	<input type="checkbox"/> <30 分 <input type="checkbox"/> 30-60 分 <input type="checkbox"/> 60-90 分 <input type="checkbox"/> >90 分 <input type="checkbox"/> >120 分	
18	<input type="checkbox"/> 早操 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 超慢跑 <input type="checkbox"/> 爬樓梯 <input type="checkbox"/> 有氧舞蹈 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 做家事-拖地 掃地 園藝 <input type="checkbox"/> 核心肌群訓練 <input type="checkbox"/> 水瓶運動 <input type="checkbox"/> 腹肌訓練 <input type="checkbox"/> 深蹲 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 其他運動_____	<input type="checkbox"/> <30 分 <input type="checkbox"/> 30-60 分 <input type="checkbox"/> 60-90 分 <input type="checkbox"/> >90 分 <input type="checkbox"/> >120 分	
19	<input type="checkbox"/> 早操 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 超慢跑 <input type="checkbox"/> 爬樓梯 <input type="checkbox"/> 有氧舞蹈 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 做家事-拖地 掃地 園藝 <input type="checkbox"/> 核心肌群訓練 <input type="checkbox"/> 水瓶運動 <input type="checkbox"/> 腹肌訓練 <input type="checkbox"/> 深蹲 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 其他運動_____	<input type="checkbox"/> <30 分 <input type="checkbox"/> 30-60 分 <input type="checkbox"/> 60-90 分 <input type="checkbox"/> >90 分 <input type="checkbox"/> >120 分	
20	<input type="checkbox"/> 早操 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 超慢跑 <input type="checkbox"/> 爬樓梯 <input type="checkbox"/> 有氧舞蹈 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 做家事-拖地 掃地 園藝 <input type="checkbox"/> 核心肌群訓練 <input type="checkbox"/> 水瓶運動 <input type="checkbox"/> 腹肌訓練 <input type="checkbox"/> 深蹲 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 其他運動_____	<input type="checkbox"/> <30 分 <input type="checkbox"/> 30-60 分 <input type="checkbox"/> 60-90 分 <input type="checkbox"/> >90 分 <input type="checkbox"/> >120 分	

項目 日期	運動項目	運動時間	心情指數 1-10 分
21	<input type="checkbox"/> 早操 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 超慢跑 <input type="checkbox"/> 爬樓梯 <input type="checkbox"/> 有氧舞蹈 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 做家事-拖地 掃地 園藝 <input type="checkbox"/> 核心肌群訓練 <input type="checkbox"/> 水瓶運動 <input type="checkbox"/> 腹肌訓練 <input type="checkbox"/> 深蹲 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 其他運動_____	<input type="checkbox"/> <30 分 <input type="checkbox"/> 30-60 分 <input type="checkbox"/> 60-90 分 <input type="checkbox"/> >90 分 <input type="checkbox"/> >120 分	
22	<input type="checkbox"/> 早操 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 超慢跑 <input type="checkbox"/> 爬樓梯 <input type="checkbox"/> 有氧舞蹈 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 做家事-拖地 掃地 園藝 <input type="checkbox"/> 核心肌群訓練 <input type="checkbox"/> 水瓶運動 <input type="checkbox"/> 腹肌訓練 <input type="checkbox"/> 深蹲 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 其他運動_____	<input type="checkbox"/> <30 分 <input type="checkbox"/> 30-60 分 <input type="checkbox"/> 60-90 分 <input type="checkbox"/> >90 分 <input type="checkbox"/> >120 分	
23	<input type="checkbox"/> 早操 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 超慢跑 <input type="checkbox"/> 爬樓梯 <input type="checkbox"/> 有氧舞蹈 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 做家事-拖地 掃地 園藝 <input type="checkbox"/> 核心肌群訓練 <input type="checkbox"/> 水瓶運動 <input type="checkbox"/> 腹肌訓練 <input type="checkbox"/> 深蹲 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 其他運動_____	<input type="checkbox"/> <30 分 <input type="checkbox"/> 30-60 分 <input type="checkbox"/> 60-90 分 <input type="checkbox"/> >90 分 <input type="checkbox"/> >120 分	
24	<input type="checkbox"/> 早操 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 超慢跑 <input type="checkbox"/> 爬樓梯 <input type="checkbox"/> 有氧舞蹈 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 做家事-拖地 掃地 園藝 <input type="checkbox"/> 核心肌群訓練 <input type="checkbox"/> 水瓶運動 <input type="checkbox"/> 腹肌訓練 <input type="checkbox"/> 深蹲 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 其他運動_____	<input type="checkbox"/> <30 分 <input type="checkbox"/> 30-60 分 <input type="checkbox"/> 60-90 分 <input type="checkbox"/> >90 分 <input type="checkbox"/> >120 分	

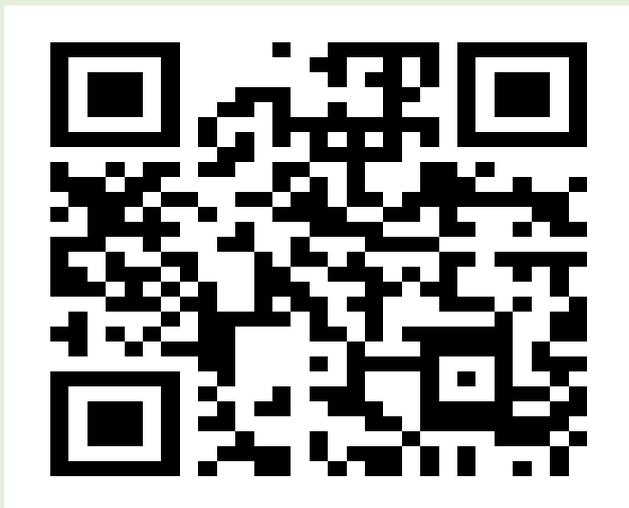
項目 日期	運動項目	運動時間	心情指數 1-10 分
25	<input type="checkbox"/> 早操 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 超慢跑 <input type="checkbox"/> 爬樓梯 <input type="checkbox"/> 有氧舞蹈 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 做家事-拖地 掃地 園藝 <input type="checkbox"/> 核心肌群訓練 <input type="checkbox"/> 水瓶運動 <input type="checkbox"/> 腹肌訓練 <input type="checkbox"/> 深蹲 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 其他運動_____	<input type="checkbox"/> <30 分 <input type="checkbox"/> 30-60 分 <input type="checkbox"/> 60-90 分 <input type="checkbox"/> >90 分 <input type="checkbox"/> >120 分	
26	<input type="checkbox"/> 早操 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 超慢跑 <input type="checkbox"/> 爬樓梯 <input type="checkbox"/> 有氧舞蹈 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 做家事-拖地 掃地 園藝 <input type="checkbox"/> 核心肌群訓練 <input type="checkbox"/> 水瓶運動 <input type="checkbox"/> 腹肌訓練 <input type="checkbox"/> 深蹲 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 其他運動_____	<input type="checkbox"/> <30 分 <input type="checkbox"/> 30-60 分 <input type="checkbox"/> 60-90 分 <input type="checkbox"/> >90 分 <input type="checkbox"/> >120 分	
27	<input type="checkbox"/> 早操 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 超慢跑 <input type="checkbox"/> 爬樓梯 <input type="checkbox"/> 有氧舞蹈 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 做家事-拖地 掃地 園藝 <input type="checkbox"/> 核心肌群訓練 <input type="checkbox"/> 水瓶運動 <input type="checkbox"/> 腹肌訓練 <input type="checkbox"/> 深蹲 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 其他運動_____	<input type="checkbox"/> <30 分 <input type="checkbox"/> 30-60 分 <input type="checkbox"/> 60-90 分 <input type="checkbox"/> >90 分 <input type="checkbox"/> >120 分	
28	<input type="checkbox"/> 早操 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 超慢跑 <input type="checkbox"/> 爬樓梯 <input type="checkbox"/> 有氧舞蹈 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 做家事-拖地 掃地 園藝 <input type="checkbox"/> 核心肌群訓練 <input type="checkbox"/> 水瓶運動 <input type="checkbox"/> 腹肌訓練 <input type="checkbox"/> 深蹲 <input type="checkbox"/> 其他_____  <input type="checkbox"/> 其他運動_____	<input type="checkbox"/> <30 分 <input type="checkbox"/> 30-60 分 <input type="checkbox"/> 60-90 分 <input type="checkbox"/> >90 分 <input type="checkbox"/> >120 分	

項目 日期	運動項目	運動時間	心情指數 1-10 分
<b>29</b>	<input type="checkbox"/> 早操 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 超慢跑 <input type="checkbox"/> 爬樓梯 <input type="checkbox"/> 有氧舞蹈 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 做家事-拖地 掃地 園藝 <input type="checkbox"/> 核心肌群訓練 <input type="checkbox"/> 水瓶運動 <input type="checkbox"/> 腹肌訓練 <input type="checkbox"/> 深蹲 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 其他運動_____	<input type="checkbox"/> <30 分 <input type="checkbox"/> 30-60 分 <input type="checkbox"/> 60-90 分 <input type="checkbox"/> >90 分 <input type="checkbox"/> >120 分	
<b>30</b>	<input type="checkbox"/> 早操 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 超慢跑 <input type="checkbox"/> 爬樓梯 <input type="checkbox"/> 有氧舞蹈 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 做家事-拖地 掃地 園藝 <input type="checkbox"/> 核心肌群訓練 <input type="checkbox"/> 水瓶運動 <input type="checkbox"/> 腹肌訓練 <input type="checkbox"/> 深蹲 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 其他運動_____	<input type="checkbox"/> <30 分 <input type="checkbox"/> 30-60 分 <input type="checkbox"/> 60-90 分 <input type="checkbox"/> >90 分 <input type="checkbox"/> >120 分	
<b>31</b>	<input type="checkbox"/> 早操 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 超慢跑 <input type="checkbox"/> 爬樓梯 <input type="checkbox"/> 有氧舞蹈 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 做家事-拖地 掃地 園藝 <input type="checkbox"/> 核心肌群訓練 <input type="checkbox"/> 水瓶運動 <input type="checkbox"/> 腹肌訓練 <input type="checkbox"/> 深蹲 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 其他運動_____	<input type="checkbox"/> <30 分 <input type="checkbox"/> 30-60 分 <input type="checkbox"/> 60-90 分 <input type="checkbox"/> >90 分 <input type="checkbox"/> >120 分	

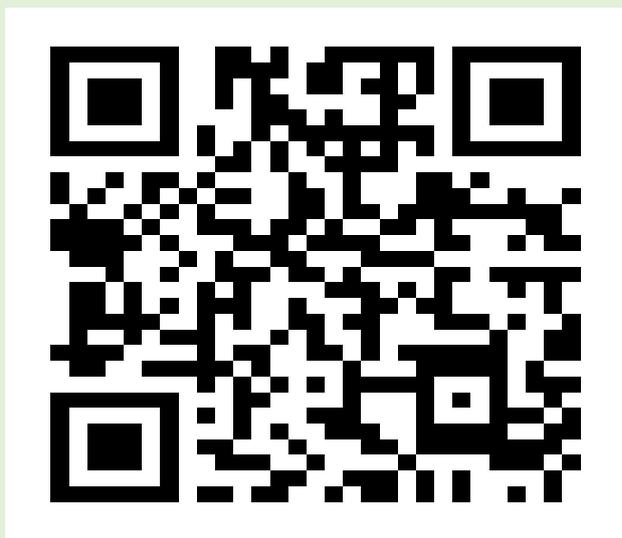
## 十一、健康體重諮詢服務

### ◇ 臺北榮總護理部健康 E 點通

#### ● 均衡飲食



#### ● 理想體重控制



## ◇ 相關資訊網站

- 衛生福利部國民健康署肥胖防治網



- 臺北榮民總醫院營養諮詢門診



- 臺北榮民總醫院減重門診



大家一起來健康飲食與運動吧！

臺北榮總護理部關心您！

