

# 每日飲食指南



## 維持健康體重的小秘訣：

### 聰明吃

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

### 健康動

每天至少運動**30**分鐘，每週累積**150**分鐘，健康加分！

