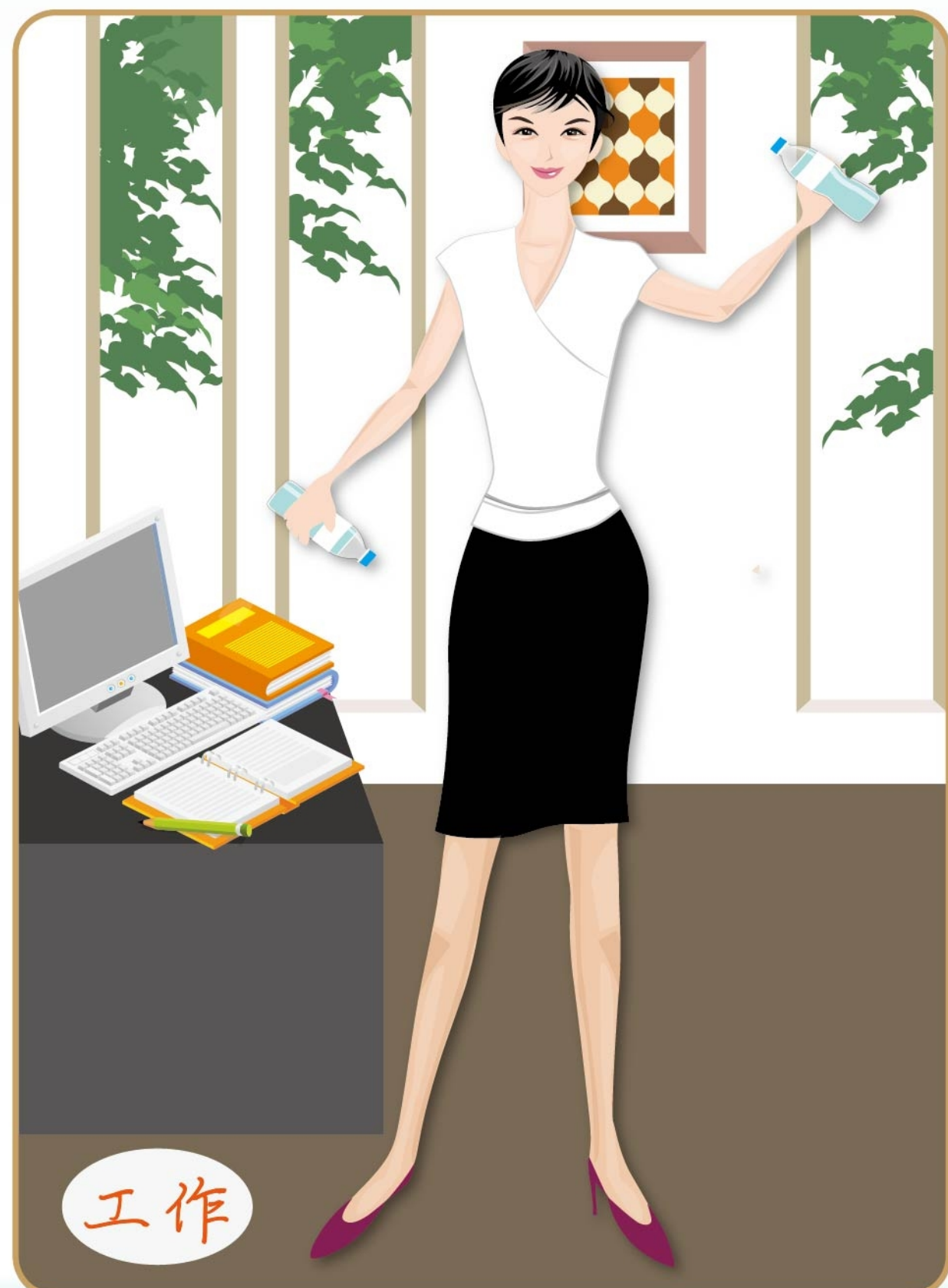


運動！ 就是這麼簡單！

全民
動起來

不一定需要專業運動器材與特定場所！

每日至少**30**分鐘做運動，就是健康的開始！



在**工作**的時候，我們可以這樣動~

- ★常常伸展筋骨
- ★上下樓少搭電梯，多走樓梯
- ★避免久坐，至少每30分鐘離開位置，簡單動一動

在**通勤**的時候，我們可以這樣動~

- ★走路前往搭乘大眾運輸工具或騎腳踏車上下班
- ★提前一站下車，爭取走路的機會

在**家裡**的時候，我們可以這樣動~

- ★利用看電視時間作簡單伸展運動
- ★居家簡易肌力訓練(如仰臥起坐、伏地挺身、彈力球、彈力帶)
- ★家庭有氧健康操
- ★幫忙家事(擦地板、園藝、抱小孩...等)
- ★到前一站或下一站倒垃圾

Just Do It!



臺中市政府衛生局
Health Bureau, Taichung City Government

關心您

