

規律運動 150

健康好輕盈



每週運動**5**天
每次**30**分鐘
每週達**150**分鐘



各類運動
30
分鐘消耗熱量



游泳 (525 kcal)



騎單車 (174 kcal)



有氧操 (177 kcal)



球類 (179-210 kcal)



慢走、快走 (109-154 kcal)