# 遠離肥胖

多運動

每天 30 分鐘

或 每週 150 分鐘

# 拒絕三高

- 高血壓
- 高血脂
- 糖尿病

# 健康減重

## 健康吃

少 油、鹽、糖、醬料，節制飲酒

天天 3 份蔬菜、2 份水果

臺東縣衛生局 關心您

本單張經費來自菸捐 廣告