

### 運動時間

運動時間：  
 每次運動至少10分鐘，每天累計30分鐘，每週至少5天，每週至少150分鐘之中等費力身體活動。  
 中等費力身體活動：  
 持續運動10分鐘以上，還能順暢對話，但無法唱歌，覺得有點累，流一些汗，呼吸及心跳比平常快一些。

### BMI

成人健康體位  
 18.5~24  
 大於24：過重  
 大於27：肥胖

### 腰圍

成人理想腰圍：  
 男性小於90公分  
 女性小於80公分

### 雙手

手握成杯狀，讓手腕自然的前後擺動，但要比肩膀高

### 背部

站直，不要彎曲

胸部挺起

腹部 收緊小腹

### 臀部

提高，收緊骨盆

### 雙腳

跨步後腳跟先著地，再讓腳底，腳趾著地，以腳趾用力蹬離地面

# 正確健走姿勢



# 3蔬2果

## 健康



OK!

## 樂活



YA!

### 蔬菜1份

生重100公克或煮熟約半碗



100公克

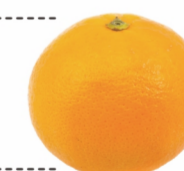


100公克



### 水果1份

約1個拳頭大小或碗裝8分滿



每人每日 蔬果建議量 = 3份蔬菜 + 2份水果