

輕鬆甩開疾病威脅

- 每天減少攝取500大卡或增加消耗500大卡
- 多喝白開水
- 少喝含糖飲料

糖尿病

高血壓

呼呼困難

貧血

注意力減弱

BEY! BEY!

- 減少看電視、打電腦及玩電動的時間
- 正常三餐
- 規律睡眠