

肌斤要計較 快活拋煩惱

延緩老化
就靠這3招
輕鬆翻轉銀髮日常



第1招、肌要有力

免用手支撐
就可以起立坐下5次



第2招、體重要維持

營養攝取要均衡
體重每年突降3公斤要當心



第3招、心要快活

多出門走動曬太陽
遠離情緒低落提不起勁



國民健康署小叮嚀

若發現無法達到以上任一情形，可洽就近門診諮詢



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare