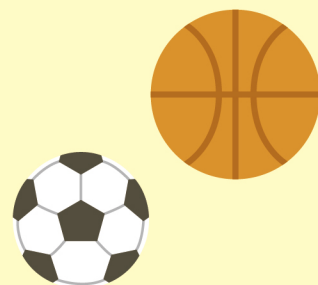


肥胖防治



健康小提醒



- 每天30分鐘
- 每週5天
- 累積150分鐘

運動



男

<90cm(35吋)

女

<80cm(31吋)



健康腰圍



均衡飲食

天天至少3份蔬菜2份水果



謹鹽慎行

減鹽增健康

