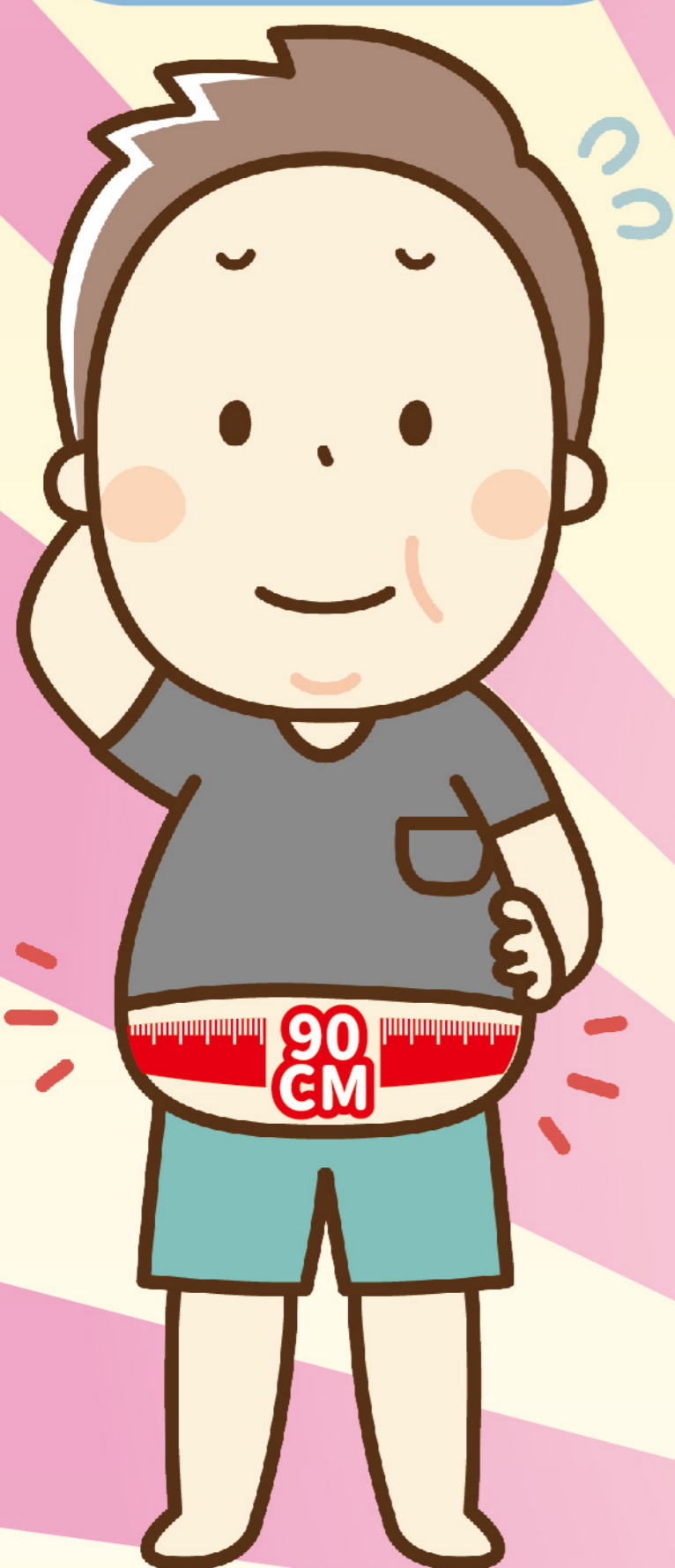


男性腰圍
小於90公分(35吋)

女性腰圍
小於80公分(31吋)



腰圍

八 九 十



瘦腰5絕招，遠離慢性病

1. 規律運動多做有氧運動

每天至少運動30分鐘，
每週150分鐘，應選擇
有氧運動，如騎自行車、
慢跑、散步、游泳等。



2. 均衡飲食選擇三低一高

每日應均衡飲食六大類，
健康飲食以低糖、低油、
低鹽、高纖為原則。



3. 多喝開水少飲料禁菸酒

每天補充適當水份，
促進身體新陳代謝，
甜飲料會讓腰圍變粗
應少喝，應禁菸癮及
酗酒不良習慣。



4. 情緒支持壓力去活力來

適當發洩情緒，尋找朋友協助，
改變對於事件的看法及正向思考。



5. 定期自我健康檢查及管理

平日自我測量體重、腰圍數據。
政府提供40歲以上未滿
65歲每3年1次，65歲以
上每年1次的成人預防保
健服務。



雲林縣衛生局

關心您