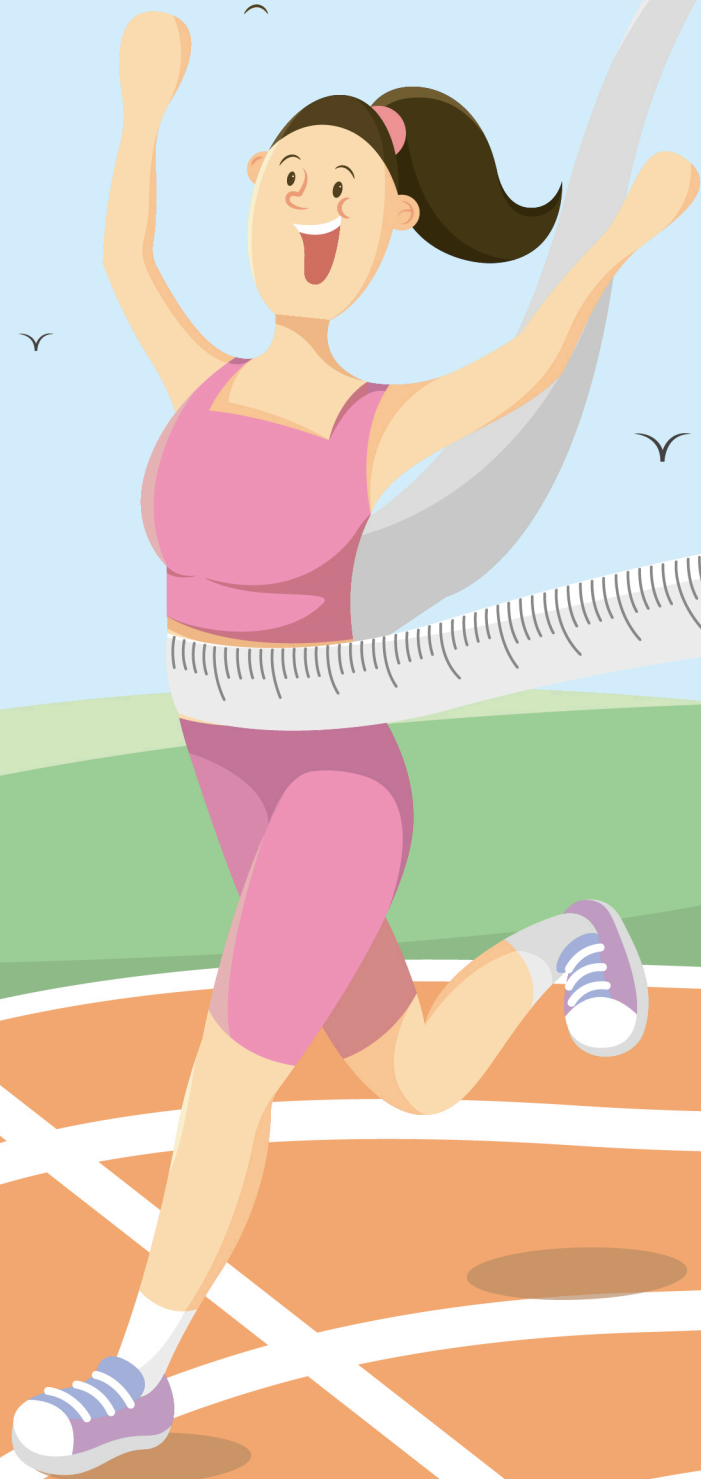


跑出健康人生

規律飲食運動，遠離代謝症候群



● 健康腰圍

女性腰圍不超過80公分
男性腰圍不超過90公分

● 健康飲食

天天五蔬果
少高脂肪食物、少紅肉

● 規律運動

維持每周3~5次
每次30分鐘運動