

心動舒食

更年期愛自己

揪友談心

維持愉快心情
多與親人朋友分享心事

規律運動

伸展暖身並適時
做肌力、有氧運動

放鬆舒緩

透過閱讀、聽音樂、
瑜珈，舒緩生活壓力

均衡飲食

掌握少油少鹽少糖、
高纖飲食原則、補充
維他命

