


多動1分鐘多活2分鐘

運動！就是這麼容易！
健康！生活充滿樂趣！



以行動配得上國民健康行動的標榜！
<http://www.bhp.doh.gov.tw>

 行政院衛生署國民健康局
總機：(02)2396-2211 傳真：(02)2396-1999
臺北分機：(02)2396-2211 臺南分機：(02)2396-1999



多動1分鐘多活2分鐘

Easy動一動，散步30招

多動一點，健康一點！

多動1分鐘 多活2分鐘

沒時間運動？不再想藉口！

其實只要在日常生活中，隨時找樂子。

你站、少坐、動一動，隨時隨地都是運動！

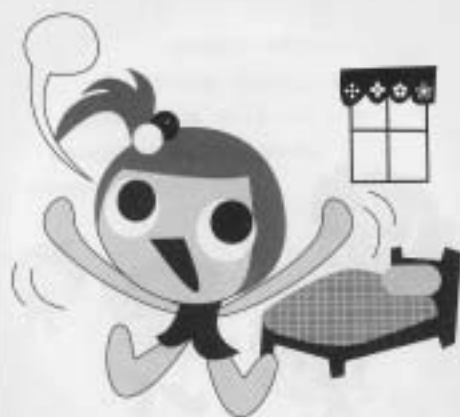
告訴你那~30分鐘健康輕鬆輕鬆的結局。

把健康與活力通通帶走！



第一招

離開溫暖的被窩，伸展手腳，
大口呼吸，天天都是sunny day！



01

第二招

刷牙洗臉時，動動雙腳，
幫助血液循環，開始一天好心情。



02

第三招

早上搭乘公車或捷運，
提前一站先下車，
散步快走就是運動。



03

第四招

坐車時，別忘收緊小腹，
打直背，保持健康好體態。



04

第五招

等車時，能站就別坐，
甩甩手臂扭扭腰！



05

第六招

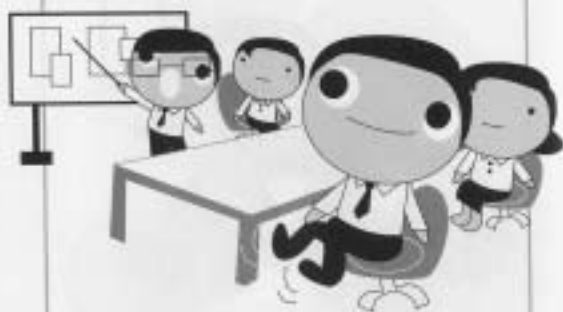
到達公司或大樓，
少坐電梯多走樓梯，
運動效果更顯著喔！



06

第七招

開會時，雙腳照樣動一動，
開會更有效率！



07

第八招

講電話時，聳聳肩扭扭腰，
雙手交換來併用。



08

第九招

中午外出用餐時，多走幾步路，
飯前散步、飯後好消化！



09

第十招

打字上網時，擺頭聳肩按摩脖子，
30分鐘起身動一動！



10

第十一招

工作時，整點起身動一動，
扭腰、擴胸、拍拍腳！



11

第十二招

下班放學時，提前下車快步回家去！



12

第十三招

全家總動員，抹抹地、擦擦窗，
身體運動、環境乾淨，
一舉兩得最實際。



13

第十四招

看電視，別忘了也要休息
起身動一動。



14

第十五招

吃飽飯，帶著寵物到
住家四周晃一晃。



15

第十六招

逛街血拚時，
能走樓梯就別搭電扶梯，
能搭電扶梯就別坐電梯！



16

第十七招

約會等人時，動動手指、扭扭腳踝，
消磨時間增進健康新動力！



17

第十八招

常常騎腳踏車代替開車或開車，
既環保又健康！



18

第十九招

假日時，全家一起到戶外，
踏青呼吸好空氣！



19

第二十招

工作之餘，陪著小朋友打球
一起運動！



20

第二十一招

晚上找個30分鐘，

陪著長輩散步多走動！



21

第二十二招

長途開車時，

每個小時休息、發發問、動一動！



22

第二十三招

家裡如果有個小Baby，

每天親子時間抱一抱動一動。



23

第二十四招

每天睡覺前，

柔軟操讓你夜夜更好眠。



24

第二十五招

柔軟操不過癮？

那就來個20下仰臥起坐。

保證小腹瘦瘦瘦！



25

第二十六招

躺在床上，雙腳抬高、屈膝，

消除小腿贅肉有一套！



26

第二十七招

放假時，全家隨著
音樂一起扭一下，有韻又健康。



27

第二十八招

小朋友學騎腳踏車，
跟著一起跑一跑。



28

第二十九招

站立時，縮小腹、夾緊雙臂，
每次持續5秒，下半身曲線更窈窕。



29

第三十招

走路時，加緊腳步，
雙手大幅度擺動，
增加健康就在無形中。



30

多動1分鐘 多活2分鐘

運動！就是这么容易！
健康！生活充满乐趣！



這標題運動得起來吧！

只要每天持續累積1分鐘的運動量，

你就更有健康活潑的人生囉！

還不趕快去運動一下吧！



行政院衛生署國民健康局