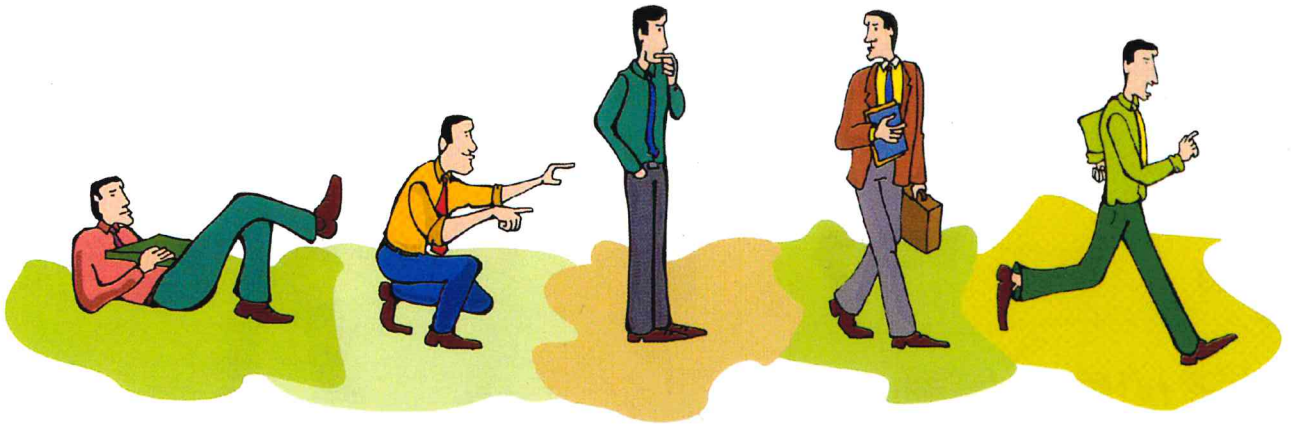
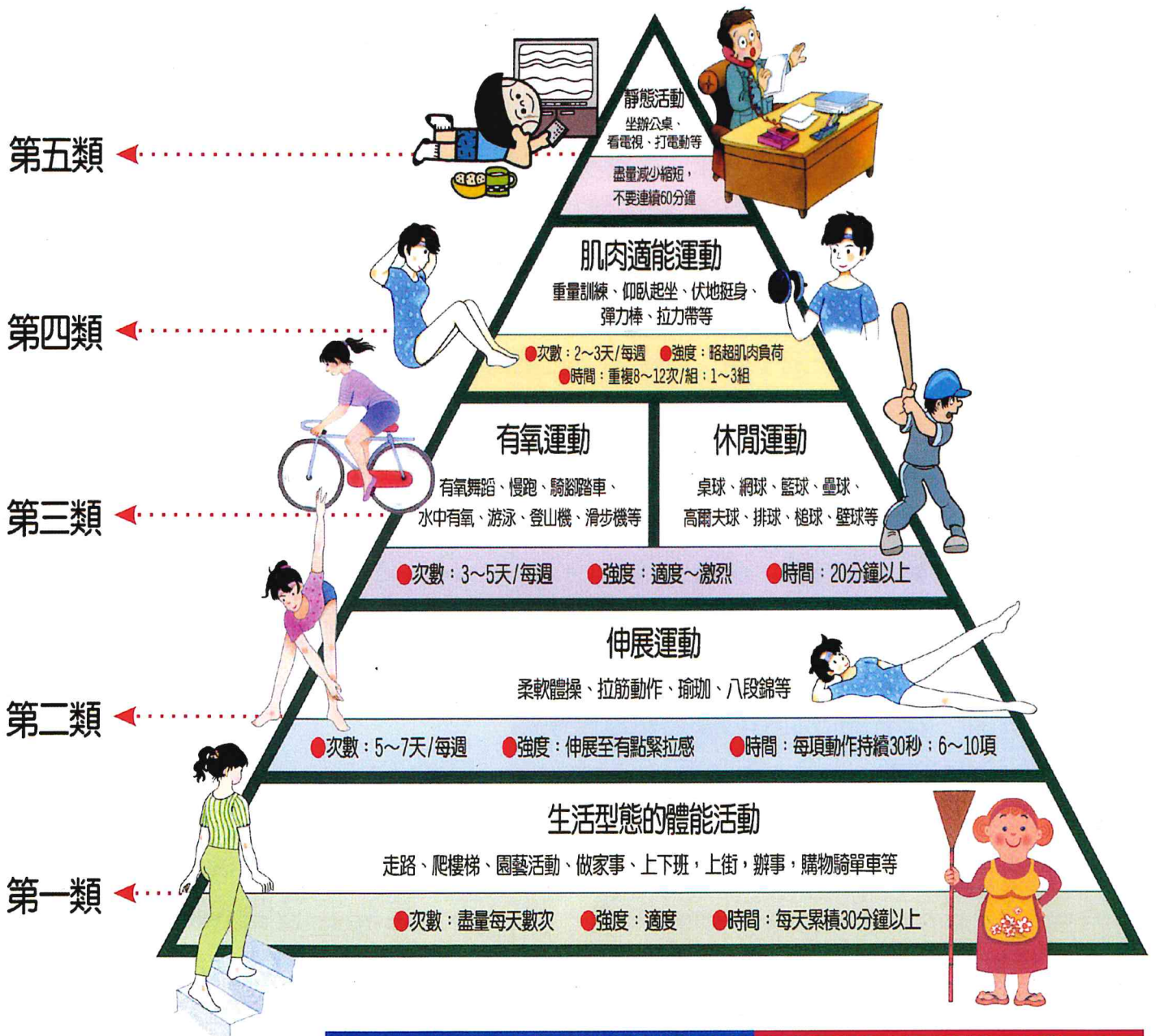


# 運動健身不難，保持活力簡單！

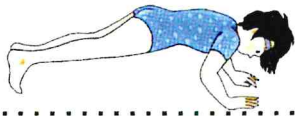


保持動態的日常生活，  
就是您健康活力的來源！



有動就有差，積少能成多，滴水可穿石

走走路、蹦蹦跳、甩甩手、踢踢腿、扭扭腰  
側側身、動動肩、爬爬梯、拉拉筋、踩踩車



## 心動不如馬上行動

每次3~5分鐘，每天5~6次，一天也可輕鬆累積半小時的活動量。

生活型態的體能活動位於金字塔最底部，應占每週體能活動最多時間，包含日常生活中較規律的活動。增加日常生活的體能活動，可藉由下列方法來提昇，如

- ✓ 早上起床，做做操，提提神；晚上睡前，拉拉筋，放輕鬆
- ✓ 走路去上學、去上班、去工作、去買菜、去辦事、去購物
- ✓ 少搭幾層電梯，多爬幾層樓梯(可從爬1~2層樓開始)
- ✓ 短距離盡可能以走路或騎腳踏車取代開車或騎機車(上街購物辦事)
- ✓ 停車距目的地遠一點沒關係，可賺到多走一點路
- ✓ 搭公車、捷運提前一站下車；或走到下一站再搭車
- ✓ 搭捷運多走樓梯少搭手扶梯
- ✓ 午、晚餐後不要馬上睡覺或坐下來看電視，去散散步、倒垃圾等
- ✓ 利用上下班通勤時間運動(走路或騎單車)
- ✓ 利用看報、看電視時間，邊看邊運動(如固定式腳踏車、滑步機、登山機)
- ✓ 利用工作間空檔運動，多喝水多去上廁所，順便做做柔軟體操伸展運動
- ✓ 選擇體能活動度較大的休閒活動(郊遊、踏青)
- ✓ 呼朋引伴，找親朋好友街坊鄰居相偕去運動
- ✓ 天候不佳(太熱、太冷、下雨等)可到大賣場、百貨公司走路運動

已有證據顯示體能活動對心血管疾病的預防與總能量的消耗成正相關，而與每次運動的時間長短無明顯相關，所以不一定需要很長的時間才能好好運動，把握生活中各種零星空檔時間，建立增加身體活動的習慣。