

簡單3原則

輕鬆維持健康體態



1 了解健康密碼BMI



$$= \frac{\text{體重(Kg)}}{\text{身高(m)} \times \text{身高(m)}}$$



你知道

BMI健康密碼

1824嗎?

健康體位BMI應介於

18.5至24間

2 均衡飲食

我的餐盤6口訣

每天早晚一杯奶   

每餐水果拳頭大  

菜比水果多一點   

飯跟蔬菜一樣多   

豆魚蛋肉一掌心  

堅果種子一茶匙  

3 規律身體活動

世界衛生組織建議成人每週需進行
150分鐘以上中度身體活動

由日常生活做起，例如：

以爬樓梯取代
搭電梯、手扶梯



搭乘大眾交通運輸
工具、走路到下一站
上車、提早一站下車



步行或自行車前往
市場或商場、遛狗、
倒垃圾

