

表. 健康體重管理小秘訣

	聰明吃十撇步	快樂動十密技
1	多喝白開水，少喝含糖飲料	上下班途中，搭乘大眾交通工具，爭取步行往返搭乘站的時間
2	細嚼慢嚥	上班期間，上午10:30、下午3:30各做15分鐘健康操
3	正常三餐	步行去買午、晚餐；或步行去用餐；步行前往超市；或利用午休時間步行去購買水果或日用品
4	低脂少油炸	上下樓層多爬樓梯
5	天天五蔬果	到前一站或下一站倒垃圾
6	均衡飲食	幫忙做家事
7	睡前三小時不進食	遛狗
8	每餐不過量（8分飽）	邊看電視邊騎固定式腳踏車或跑跑步機
9	多吃天然未加工食物	假日與家人去爬山或從事戶外休閒活動
10	不吃零食宵夜甜點	減少靜態活動（看電視、上電腦及玩電玩）的時間