

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 |