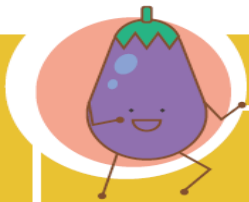


運動的五大好處

1. 促進身體健康
 2. 增進「心理」健康
 3. 提升學習與工作表現
 4. 增加肌肉量，讓身體內、外都漂亮
 5. 增添自信，帶來正向的影響與改變
- 減少久坐，一天至少運動 30 分鐘**



預防代謝症候群的五大絕招

- 第一招 • 聰明選、健康吃
- 第二招 • 站起來、動 3 0
- 第三招 • 不吸菸、少喝酒
- 第四招 • 壓力去、活力來
- 第五招 • 做檢查、早發現



資料來源:

參考資料



衛生福利部國民健康署 <https://health99.hpa.gov.tw/material/7181>

學務處 體育暨衛生保健組 關心您

