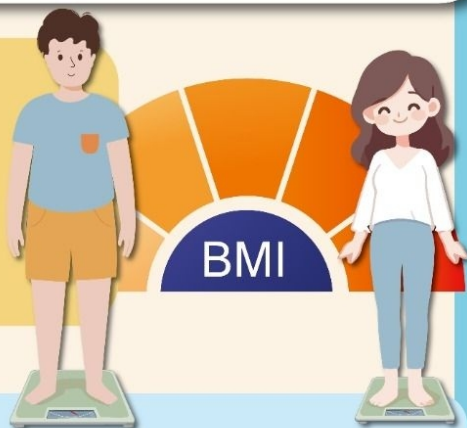




科學體重管理

定期測量 記錄評估

18歲或以上人士至少
每年測量一次體重並計
算體重指數（BMI）。



記錄於

我的健康



健康概況

方便監測體重變化。

測量腹圍評估是否患有
中央性肥胖。





科學體重管理

均衡飲食 動則有益

均衡飲食

每日五份蔬果，飲食
少鹽、少糖、少油。



先吃蔬菜、肉類，最
後吃主食，緩慢進食
增加飽腹感。

避免過度節食，使體重
反彈影響健康。





科學體重管理

均衡飲食 動則有益

隨時隨地動起來

善用碎片時間進行運動
(如步行)。



在室內、家居或辦公室都可以運動
(如健身操)。



每週2至3次肌肉鍛鍊(如深蹲)，
增加卡路里消耗。



科學體重管理

緩減壓力 規律作息

保持睡眠充足，盡量緩減壓力。





科學體重管理

合理目標 科學減重

設定可達成的目標，循序漸進，
例如：每週減重0.5-1公斤。

(約每天減少500卡路里)

