

如何維持健康體位

維持健康體位四步驟:1. 聰明吃 2. 快樂動 3. 天天量體重 4. 規律生活

★聰明吃~



★快樂動~

國民健康署建議國人每天規律(身體活動)運動至少 30 分鐘，分段累積運動量，效果與一次做完一樣，不過每次至少要連續10 分鐘。

生活中隨時留意身體活動，建議您就從今天開始執行吧!

1. 外出或是上下班(學)多利用大眾運輸工具，提早出門提前一站下車，步行至目的地。(多走路!!)
2. 上下樓多走樓梯(不搭電梯)。不但節省能源，還可以增加每天活動量。
3. 假日與家人去爬山或從事戶外休閒活動。
4. 幫忙做家事。
5. 邊看電視邊騎固定式腳踏車或跑步機
6. 減少靜態活動(看電視、打電腦及玩電動)的時間。
7. 上下課(班)期間、上、下午各做 15 分中健康操

★天天量體重~

身體質量指數(BMI)=體重(公斤)/身高(公尺)X 身高(公尺)

>18 歲成人 BMI 範圍值	體重是否正常	<18 歲青少年(女生)BMI 範圍值	過重	肥胖
<18.5	體重過輕	15 歲 BMI 範圍 18~22.7	≥22.7	≥25.3
18.5~24	健康體重	16 歲 BMI 範圍 18.2~22.7	≥22.7	≥25.3
24~27	體重過重	17 歲 BMI 範圍 18.3~22.7	≥22.7	≥25.3
≥27	肥胖	18 歲 BMI 範圍 18.3~22.7	≥22.7	≥25.3

★規律生活:作息睡眠正常，避免荷爾蒙紊亂影響新陳代謝，增加肥胖危險~

【健康中心關心您】