

# 更健康、更快乐

**您的生活方式是否影响健康？  
您是否因为生活方式有患上  
疾病的风险？**

## 积极思考：积极运动

运动对于健康生活方式来说至关重要。运动给身体、情绪及社交健康带来积极影响。即使每天仅运动30分钟也能够给健康带来益处，这一点已证明，还能够让您更好地享受人生。

积极运动可以帮助您降低体重、增强自尊，并改进心理功能。这可以降低心脏病、糖尿病的风险，并降低血压。

若您每天的运动量有轻微或中等增加，这已被证明可以显著降低英年早逝的几率——尤其是在六十岁以上人群中。久坐不动的生活方式使人们六十五岁前死亡的风险增加一倍。

## 您能做些什么？

- ◆ 将运动看作一个机会，而非不便。
- ◆ 每天尽可能以更多方式进行积极运动。
- ◆ 理想状况是一周中大多数日子进行30分钟中强度运动。

**如果这都显得太难，  
就尝试今天比昨天  
多运动一点点。**

## 一些小窍门和方法……

- ◆ 和孩子一起玩耍，不盯着屏幕。
- ◆ 提早一站下车，步行一段到达目的地。或走楼梯而不坐电梯。
- ◆ 持续努力戒烟。
- ◆ 每周加入一次健步小组或健身课程。
- ◆ 一起来。和亲友、伴侣一起运动，或者带上您的狗。
- ◆ 人们各有不同，运动的障碍也有所不同——所以选择适合自己的方式。选择您喜欢的活动，每次至少做十分钟，积少成多。

**有时候健康饮食和  
生活方式是最佳良药。**



# 更健康、更快乐

## 体重如何降低……

降低体重很简单。如果每日摄入的卡路里比每天身体消耗(燃烧)的卡路里(或能量)少, 体重就会降低。

吃少点, 运动多点。

半公斤体脂肪含有3,500卡路里。所以如果您每天食物摄取减少500卡路里, 每周就可以减掉半公斤体重。

建议您每周体重降低不要超过一公斤。

开始时建立较小的目标, 比如4-6周中减掉4公斤体重。大多数人在体重减低4-10公斤时都能亲眼目睹及亲身体会到显著健康益处。

## 备用资源

- ◆ 手机App: Myfitnesspal
- ◆ 网站: [www.healthyactive.gov.au/](http://www.healthyactive.gov.au/)
- ◆ 网站: [www.cdc.gov/healthyweight/](http://www.cdc.gov/healthyweight/)
- ◆ 网站: [www.gethealthynsw.com.au/](http://www.gethealthynsw.com.au/)

如欲获得更多支持与指导, 请考虑约见全科医生以及/或者向营养师或个人训练员咨询。



## 您应该怎么吃?

- ◆ 考虑应当吃什么。
- ◆ 盘中应有半盘蔬菜。
- ◆ 谷物中一半应为全谷, 比如麦片、面包、脆饼干和意大利面。
- ◆ 转饮脱脂或低脂牛奶。
- ◆ 肉类应为少量瘦肉, 每周应吃两次海鲜。
- ◆ 饮食均应少糖或不另外加糖—而且要喝水!!!
- ◆ 喝水而不是软饮料。
- ◆ 选择水果作甜食并减少吃甜食频率。
- ◆ 用香料及香草调味的应季食品—不加盐。
- ◆ 少吃固体脂肪含量高的食品, 用油来烹调, 不用固体脂肪。
- ◆ 吃小份食物并用更小的盘子或碗。
- ◆ 减少饮酒量。

从亲友处获得支持。并坚持下去——为了自己和亲友。早日让自己更健康、更快乐!

## 医嘱:

---

---

---