

# 更健康、更快樂

**您的生活方式是否影響健康？  
您是否因為生活方式有患上  
疾病的風險？**

## 積極思考：積極運動

運動對於健康生活方式來說至關重要。運動給身體、情緒及社交健康帶來積極影響。已經證明即使每天僅運動30分鐘也能夠給健康帶來益處，還能夠讓您更好地享受人生。

積極運動可以幫助您降低體重、增強自尊，並改進心理功能。這可以降低心臟病、糖尿病的風險，並降低血壓。

若您每天的運動量有輕微或中等增加，就可以顯著降低英年早逝的幾率——尤其是在六十歲以上人群中，這一點以得到證明。久坐不動的生活方式使人們六十五歲前死亡的風險增加一倍。

## 您能做些什麼？

- ◆ 將運動看作一個機會，而非不便。
- ◆ 每天盡可能以更多方式進行積極運動。
- ◆ 理想狀況是一周中大多數日子進行30分鐘中強度運動。

**有時候健康飲食和  
生活方式是最佳良藥。**

**如果這都顯得太難，  
就嘗試今天比昨天  
多運動一點點。**

## 一些小貼士和方法...

- ◆ 和孩子們一起玩耍，不要只盯著屏幕。
- ◆ 提早一站下車，步行一段到達目的地。或走樓梯而不坐電梯。
- ◆ 繼續努力戒煙。
- ◆ 每週加入一次健步小組或健身課程。
- ◆ 一起來。和親友、伴侶一起運動，或者帶上您的狗。
- ◆ 人們各有不同，運動的障礙也有所不同——**所以選擇適合自己的方式。**選擇您喜歡的活動，每次至少做十分鐘，積少成多。



# 更健康、更快樂

## 體重如何降低.....

降低體重很簡單。如果每日攝入的卡路里比每天身體消耗（燃燒）的卡路里（或能量）少，體重就會降低。

吃少點，運動多點。

半公斤體脂肪含有3,500卡路里。所以如果您每天食物攝取減少500卡路里，每週就可以減掉半公斤體重。

建議您每週體重降低不要超過一公斤。

開始時建立較小的目標，比如4-6周中減掉4公斤體重。大多數人在體重減低4-10公斤時都能親眼目睹及親身體會到顯著健康益處。

## 備用資源

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

如欲獲得更多支持與指導，請考慮約見全科醫生以及/或者向營養師或個人訓練員諮詢。

## 您應該怎麼吃？

- ◆ 考慮應當吃什麼。
- ◆ 盤中應有半盤蔬菜。
- ◆ 穀物中一半應為全穀，比如麥片、麵包、脆餅乾和義大利面。
- ◆ 改喝脫脂或低脂牛奶。
- ◆ 肉類應為小量瘦肉，每週應吃兩次海鮮。
- ◆ 飲食均應少糖或不另外加糖—而且要喝水!!!
- ◆ 喝水而不是軟飲料
- ◆ 選擇水果作甜食並減少吃甜食頻率。
- ◆ 用香料及香草調味的應季食品—不加鹽。
- ◆ 少吃固體脂肪含量高的食品，用油來烹調，不用固體脂肪。
- ◆ 吃小份食物並用更小的盤子或碗。
- ◆ 減少飲酒量

從親友處獲得支持。並堅持下去—為了自己和親友。早日讓自己更健康、更快樂！

## 醫囑：

---

---

---

