



運動不足



熱量過剩



吃太多



體重上升



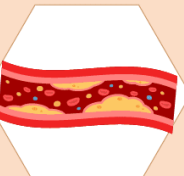
腰圍過粗



血壓上升



血糖過高



血脂異常



代謝症候群



逆轉代謝症候群

運動 + 飲食 兩者缺一不可

運動

每週至少 **150分鐘** 中等強度有氧運動



快走



慢跑



騎自行車

善用生活中的機會動一動



提前 1-2 站下車
快走 30 分鐘



下班後
快走 30 分鐘



停車後
快走 30 分鐘 在回家

✓ 每週 5 次 x 30 分鐘 = 150 分鐘

飲食

均衡飲食 + 控制每日總熱量

避免 ⊗



零食



含糖飲料



酒



均衡飲食

選擇 較低熱量的澱粉類

低熱量



五穀米、糙米
或蕎麥麵

取代



白米、白麵條

若吃地瓜、馬鈴薯、
香蕉等澱粉類，
米飯和麵要再減少



運動量足夠但體重持續上升或無法下降
表示總熱量需再降低

如果自己覺得都有做到但是**體重仍然無法下降**，找**諮詢醫師**或是**營養師**了！

