

腰圍八九十 健康常維持

遠離代謝症候群

樂齡養生
有撇步



五大招 報您知

第1招 規律運動~

每天運動30分鐘，每週達150分鐘的動態生活。



第2招 情緒支持~

放輕鬆、壓力去、活力來、找朋友、尋協助。



第3招 均衡飲食~ 3多3少

纖維素多、蛋白質多、維生素多，以及糖類少、鹽巴少、脂肪少的健康飲食。



第4招 口腔衛生~

三餐飯後及睡前，吃完東西三分鐘內刷牙，每半年定期口腔健康檢查。



第5招 慢性病預防~

避免腹部肥胖，定期檢測血糖、血壓、血脂、拒三高、請戒菸、預防代謝症候群。



宜蘭縣政府衛生局 關心您

健康來自於良好的生活習慣 (廣告)

腰圍80~90健康常維持~遠離代謝症候群