

be active.

堅持鍛煉

Find 30

三十分鐘

- 每天騰出 30 分鐘的時間來鍛煉身
- 累積三個 10 分鐘的鍛煉對你的健康一樣有益
- 活動強度以能夠感覺到呼吸有所加快為適宜
- 鍛煉有益身心健康

beactive.com.au



Government
of South Australia

天天鍛煉·有益身心

成人應該每天堅持 30 分鐘的鍛煉，鍛煉無需激烈。

值得注意的是，你的鍛煉無需一氣呵成——累積三個 10 分鐘的鍛煉對你的健康一樣有益。

活動強度以能夠感覺到呼吸有所加快為適宜。

堅持鍛煉·好處眾多

鍛煉身體對每一個人都有很多好處。

- 減少罹患中風、心臟病、二型糖尿病、骨質疏鬆症、前列腺癌、乳癌等病症的可能性
- 調節血壓和膽固醇含量
- 增強體力和活動能力
- 有助於控制體重
- 促進睡眠、緩和壓力、充沛精力
- 你可以借鍛煉的機會結交新朋友，也可以和家人好友分享其中的歡樂

你可以通過多種多樣的方式來增加日常活動量

把鍛煉身體融入日常生活。

- 到街頭巷尾買報買牛奶時堅持步行
- 帶孩子或孫兒步行到公園玩耍
- 捨棄電梯、直奔樓梯
- 坐公交車時提早一站下車
- 積極打理花園
- 吸塵掃地時加快節奏
- 看電視不要用遙控

其他有益健康的活動

健身活動豐富多彩，有些可以單獨進行，有些可以和家人好友共同分享，另外一些則屬於鄰里社團組織的活動。這些活動包括踩單車、打太極拳、游泳、划船、跳舞、瑜珈、網球、高爾夫球、草地保齡球、結隊爬山越野步行等。

**只要翻閱當地的報紙或聯繫區議會，
你就會知道附近有些什麼適合你參加的活動。**

鍛煉與安全

- 從小做起，逐漸增加活動量。
- 有病或身體不好的人，或長時間沒有怎麼運動的人，應該先徵求醫生的意見，然後才開始或增加活動量。

**從今天做起——每天堅持鍛煉，同時注意飲食健康——
尋求一個精神抖擻、神采飛揚的你。**