

# 健康生活由運動做起

為保持健康體魄，成年人每星期應進行：

最少**150分鐘中等強度**<sup>\*</sup>的帶氧體能活動 或 最少**75分鐘劇烈強度**<sup>#</sup>的帶氧體能活動



乒乓球



交際舞和排舞



急步行



在平地踏單車



跑步



跳繩



籃球



登高或爬山

<sup>\*</sup>進行這類活動時，仍能說話

<sup>#</sup>進行這類活動時，呼吸會急促不能如常說話



# 健康生活由運動做起

## 日日做運動，益處多多：

- ✓ 增強抵抗力，減少患病風險，提升工作效率



- ✓ 增加關節靈活性和柔軟度，減低受傷和跌倒的風險



- ✓ 減低患上心血管病、高血壓、中風和糖尿病的風險，或有助預防部分癌症(例如大腸癌)



- ✓ 紓緩壓力，增強自信，促進心理健康

