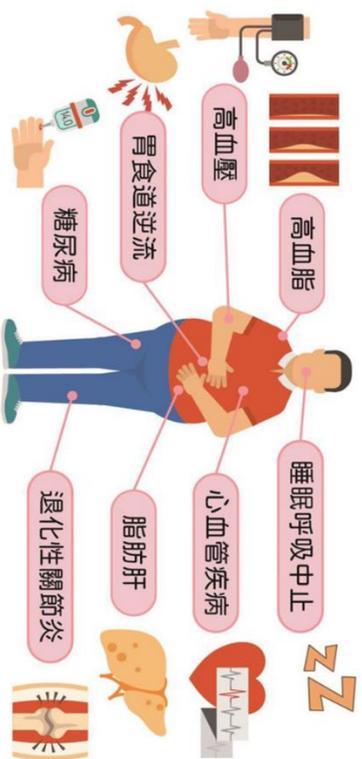


預防肥胖 健康體態一起來

肥胖帶來的危害



肥胖 是一種慢性病症，長期肥胖

將導致多種疾病產生，包括糖尿病、
心血管疾病及脂肪肝的發生！

健康體態四妙招

每天早晚一杯奶 (Milk)
堅強骨子—茶葉 (Tea)
均衡飲食 (Balanced diet)
每天運動 (Daily exercise)

聰明飲食

我的餐盤

保持運動

每天30分鐘

良好生活

不菸酒、不熬夜

健康腰圍八九十



衛教影片

天主教聖馬爾定醫院
ST. MARTIN DE PORES HOSPITAL
營養室 關心您