台灣示範專科醫學會

衛教單張：規律運動，從每天 30 分鐘開始

民眾衛教．可自由列印發放

為什麼要運動

規律運動可以幫助控制血壓、血糖與體重，也能改善睡眠與情緒。

怎麼開始

- 每週至少 150 分鐘中等強度運動，例如快走、騎腳踏車。
- 一次不必做滿 30 分鐘，分成 3 次各 10 分鐘也可以。
- 每週 2 次肌力訓練，例如深蹲、彈力帶。

要注意

- 運動中胸悶、頭暈、喘不過氣，請立即停止並就醫。
- 有慢性病者，開始前先和醫師討論適合的強度。

本文件為會務系統示範站內容，資料皆為虛構