

Healthy Diet & Exercise Passport

飲食 & 運動職人護照



Dear:

歡迎您加入行列，一起從運動及飲食開始改變自己!

忙碌的職涯生活，常讓人忽略健康重要性，當中運動、生活和飲食習慣深深影響我們的身體健康。邀請您為自己訂定短期目標，開始記錄接下來 2 個月改變！



改變自己 先從認識自己開始！

想想看，您達成幾項？

- ☐ 每天運動30分鐘，每週累計150分鐘
- ☐ 天天5蔬果(3份蔬菜、2份水果)
- ☐ 不喝含糖飲料or改喝無糖/微糖飲料
- ☐ 喝足量水(1500c.c)

1份蔬菜=煮熟半碗量=約便當盒2小格裝滿

1份水果=1個拳頭大小

訂定目標！



第一步 訂定想達成目標

TICKET



運動好處？

保持規律運動習慣，可預防心血管疾病、糖尿病、高血脂及高血壓等，並可降低罹患癌症的風險，加速代謝脂肪，強化肌肉組織與功能，以維持健康體重，並可提高腦內啡的釋放，降低情緒壓力喔！

我要如何運動？

成人只要每天運動**30分鐘**、每週運動累積達**150分鐘**，就能有足夠的運動量，建議可分段累積，例如上下班搭乘大眾運輸、多走樓梯、少搭電梯...一樣能達充足運動量喔！

許多上班族會抱怨沒時間或空間運動，其實只要每天上、下午各跳15分鐘健康操，就可消耗100大卡的熱量，不但能健康減重，還能促進身體健康！

趕快一起來運動吧！



運用我的餐盤口訣 一餐搭配！



4 格便當菜可以這樣搭！

其他配菜	其他顏色蔬菜	深綠色蔬菜
+ 除了白米飯之外，建議選擇如：紫米飯、糙米飯、多穀米飯、地瓜飯		



更多外食搭配



開啟啟程

第一周任務！



我開始做_____運動
本週運動_____分鐘



我開始提升蔬果量
每天攝取_____份蔬菜
攝取_____份水果

第二周任務！



我想要每天運動30分鐘



運動後30分鐘內補充
優質蛋白質



我的蔬果量比前一週更多
每天攝取_____份蔬菜
攝取_____份水果

第三周任務！



我開始每天運動30分鐘



我每天的蔬果量達5份



我開始嘗試每天喝足
1500c.c的水份

第四周任務！



我每天運動30分鐘，
且每週累計150分鐘



我每天的蔬果量維持5份



我每天有喝足1500c.c
的水份

第五周任務！

- ☐ 我每天運動30分鐘，且每週累計150分鐘
- ☐ 我每天的蔬果量維持5份
- ☐ 我每天有喝足1500c.c的水份
- ☐ 我想嘗試將含糖飲料改成無糖或微糖飲料

第六周任務！

- ☐ 我**要**保持每天運動30分鐘，且每週累計150分鐘的運動習慣
- ☐ 我每天的蔬果量維持5份
- ☐ 我每天有喝足1500c.c的水份
- ☐ 我已經嘗試將含糖飲料改成無糖或微糖飲料

第七周任務！



我**有保持**每天運動30分鐘，且
每週累計**150**分鐘的運動習慣



我有保持每天攝取5份蔬果



我每天有喝足1500c.c的水份



我開始喝無糖或微糖的飲料

第八周任務！

- ☐ 我已經保持每天運動30分鐘，且每週累計150分鐘的運動習慣
- ☐ 我已經保持每天攝取5份蔬果的健康飲食習慣
- ☐ 我每天有喝足1500c.c的水份
- ☐ 我已經保持喝無糖或微糖飲料的習慣

