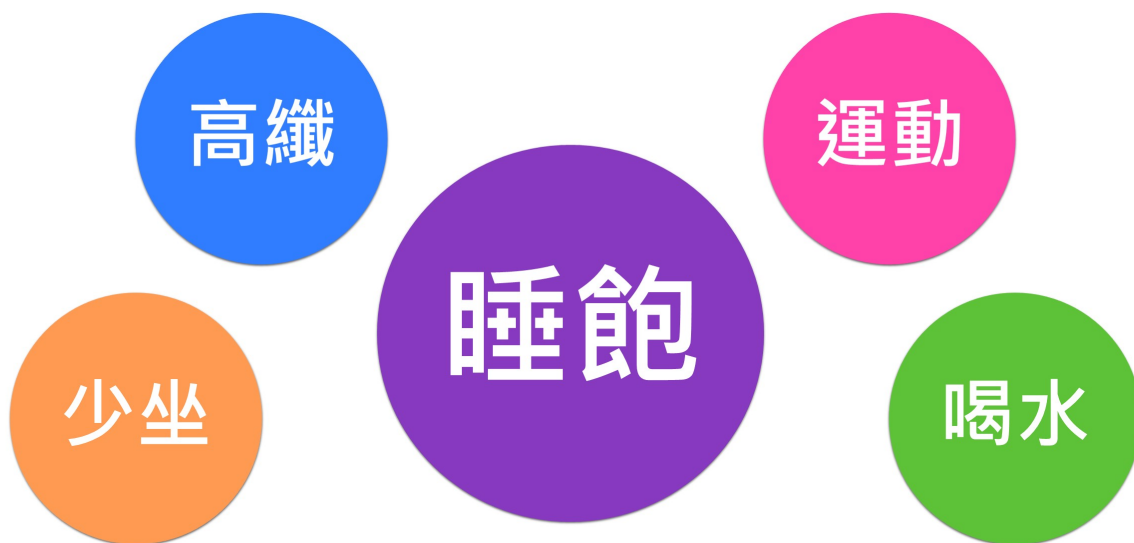


# 健康體位教育之

## 五大核心能力



維持良好體位全目標  
(保我健康有活力)

8

睡滿8小時



5

天天五蔬果

吃足一碗半  
的蔬菜



1

3C小於1

戶外活動  
取代久坐



1

天天運動1小時



0

喝足白開水

拒絕含糖飲料  
30c.c.× 體重

