

寒假齊減重 85210 全嘉就位

大人以身作則，親子互相督促，翻轉不健康，健康由我來做主！

8 每天睡滿八小時



教導規律的讀書習慣



鼓勵孩童晚上10點以前上床睡覺



適度生活規範



5 天天五份蔬果



提供孩童足量各式蔬果



用1拳半大小的盛勺裝量



孩童吃光蔬果才可以做其他事



用餐時間要滿20分鐘

2 四電少於二 (看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於2小時)



鼓勵孩童離開座位，走出房間，望遠、運動、伸展



限制近距離用眼(如滑手機、玩電腦、看電視)在30分鐘內



不鼓勵孩童去網咖



電腦加螢幕暫歇軟體

1 天天運動累計30分鐘



原在學校的早自習時間，放假變成早運動



發展休息10分鐘時，室內或戶外的有趣的動態遊戲、運動



善用家事運動法



登錄運動時間

0 喝足白開水(每天喝白開水1,500cc以上)



家裡人人有專屬喜愛的水杯



外出人人帶水壺



家裡不採購或囤積含糖飲料



外食附餐不飲用含糖飲料



不以含糖飲料獎勵孩童



不是冷笑话專欄 大尺寸棺材

紐西蘭，也因為肥胖而改變棺材尺寸。根據該國衛生部資料，他們肥胖率逐漸提高，已達25%，肥胖問題已然為殯葬業帶來困擾，業者不得不加大棺材尺寸。很多家庭也不得不放棄火葬，因為火葬爐不夠寬敞，無法火化較肥胖的死者。

