

久坐少一點，健康多一點： WHO全齡運動新生活

在數位時代，我們的生活方式變得越來越靜態，從小孩子沉迷於平板電腦的遊戲，到成年人長時間坐在辦公室的辦公椅上，再到退休長者在家看電視的日常。依據世界衛生組織（WHO）的身體活動建議，能幫助我們打破這種久坐的生活模式，並引導我們走向更健康、更活躍的生活方式，讓我們一起行動起來，為自己和家人創造一個更健康、更活躍的未來。

兒童 和 青少年 活力之路

減少長時間靜態生活、多活動

每天至少進行 **60 分鐘** 的中等至劇烈強度的有氧活動

如：打籃球、足球

每週至少 **3 天** 的劇烈強度的有氧活動

如：跳繩、游泳



成人 健康之選

遠離久坐辦公的傷害 累積零碎活動時間

每週至少 **150 至 300 分鐘** 的中等強度的有氧活動

如：快步走、騎自行車

每週至少 **75 至 150 分鐘** 的劇烈強度的有氧活動

如：有氧舞蹈



老年人 活力之源

不是大汗淋漓才叫運動！

每週至少 **150 分鐘** 的中等強度的有氧活動

如：園藝、太極、健走活動

每週至少 **75 分鐘** 的劇烈強度的有氧活動

如：快速游泳



本文授權自HEHO健康，原文刊載於此



臺中市政府員工協助方案專線
提供安心諮詢服務
可來電 **0800-028-885**

