

Chapter. 1

打造富有的健康人生

Section. 1



Section. 2

累積健康資本

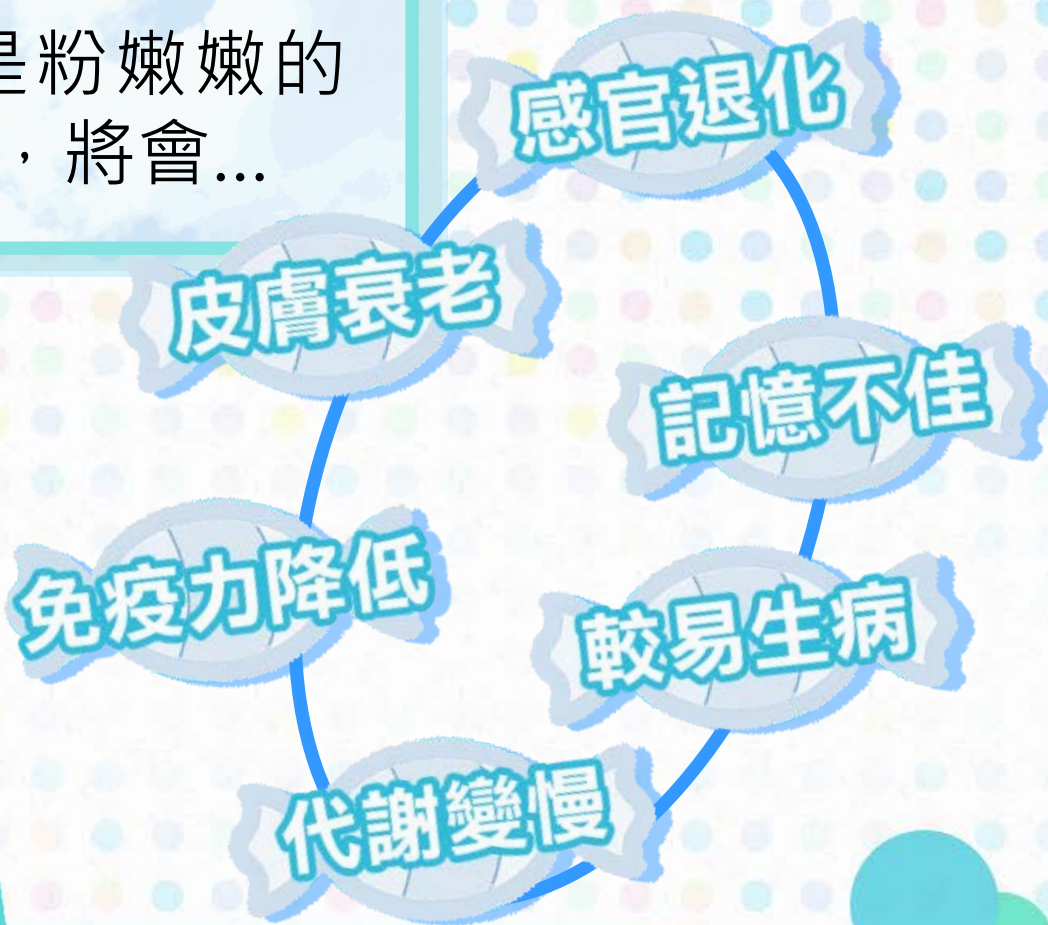
Section. 1



Section. 2

累積健康資本

我們來到世上時，都是粉嫩嫩的嬰兒，但隨著歲月流逝，將會...





我的年齡是秘密!!



這世上有減緩衰老、
儲存健康的秘方嗎？

健康何處尋？



現今社會健康意識抬頭，想想看，走在路上，有哪些商店或商品與健康有關呢？



健康何處尋？



說說看，爸媽是用什麼方式維護家人的健康？
你認為健康是高昂的花費換來的嗎？



健康資本三大基金

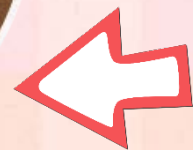


香取君你在幹嘛啊！00:45

年輕就開始儲存健康資本，注重生活方式，才是維持健康的不二法則



運動基金



飲食基金



睡眠基金

強迫運動房



哆啦a夢再也受不了懶惰不運動的大雄了，於是把家裡改造成強迫運動房，沒想到被強迫運動的竟是.....



翻轉思考

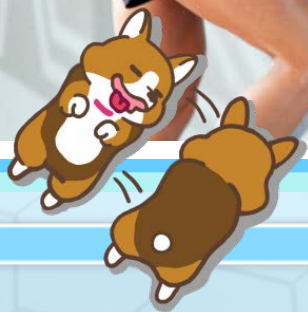


強迫運動房



說到運動，你會直覺聯想到什麼詞呢？請把它寫下來

請試著以聯想詞思考自己運動的阻力與助力各為甚麼～



健康小藥丸 運動

服用方法：
持續、規律服用
年輕時即開始服用效
果更佳



運動燃燒卡路里！ 00:29

333再升級~353

指心跳達每分鐘**130次**的運動，每次要有**30分鐘**，高中每週要有**五次**

210增活力

每天有**30分鐘**的活躍生活，以養成每週**210分鐘**的動態生活習慣

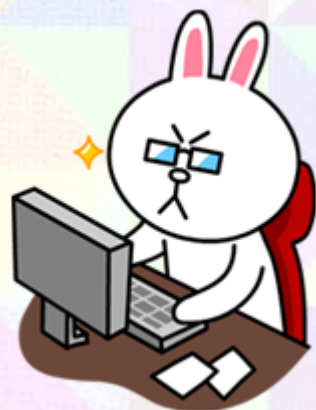


臺灣極地超馬英雄
陳彥博

爆笑的醫師處方 00:31

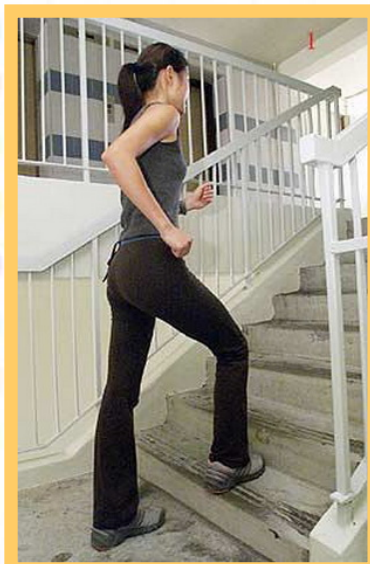


久坐不動
小心健康出問題！



靜態休閒時間(週間課後)，指看電視、打電動、上網、用電腦時間，每天少於2小時

一定要劇烈運動才有效？



非也非也！走路、爬樓梯、健康操、一般家事都是很棒的運動！



若無法從事規律性運動，可於日常生活中安排活動，如不搭電梯改走樓梯、搭公車時提前幾站下車走路



如何讓人自動走樓梯 01:43



爬樓梯讓你 Fit! Fit!



根據美國猶他州立大學研究，每天爬樓梯比特地上健身房運動效果更佳，維持體型的效果更好

小撇步 積少成多

一次爬樓梯10～15分鐘，可能會感到相當吃力，但只要從自家公寓、車站到學校（辦公大樓）都不搭電梯，一天累計下來的爬樓梯總量就可達10～15分鐘



擦玻璃瘦厚肩
掃地掃掉掰掰袖
擦地板變翹臀
晒衣可以美胸
洗碗消小腹



▶ 吸塵器運動操-0341

▶ 我都靠做家事保持好身材 03:32



肌肉肥肉動滋動

熱量消耗大不同？

肥肉瘦肉都是肉，但消耗熱量的能力天差地遠。

一公斤的脂肪只能消耗4-10卡的熱量，但一公斤的肌肉卻能消耗75-125卡，足足差了幾十倍。



肌肉肥肉動滋動

熱量消耗大不同？

還好肌肉訓練永遠不嫌晚，而且練一下就是一下。每天花10分鐘做做簡單的伏地挺身與腹部運動，或者拿著礦泉水看電視，就能「練肌肉」。



肌肉是怎麼來的？ 04:03



羽球

游泳

慢跑

跳繩

健走

真正喜歡的運動才能持之以恆，自己最喜歡什麼運動呢？為什麼？

如何才能持續保持運動的好習慣呢？
想幾個方法來幫助自己吧！



硬漢不怕下雪天 01:56



運動很重要 飲食超重要



運動是為了減肥還是維持體態？
對健康的幫助大嗎？除了運動，
還有什麼對於維持健康體態是至
關重要的呢？



最近
どう？



思考
轉
瞬



運動很重要 飲食超重要



碳水化合物
補充能量

運動完，該吃還是不吃？ 02:05



看完影片之後，覺得
運動完該怎麼吃？
和大家分享一下自己的
菜單吧。

思考轉



健康資本三大基金



運動基金

吃好好
好好吃!!



睡眠基金



飲食基金



健康 由你吃的食物決定

刀叉下的秘密 02:04

調查癌症患者的飲食習慣可發現大多數人都習慣**攝取大量葷食**



蔬菜、水果與全穀類食物可降低罹患許多疾病的風險



新版飲食指南

新版飲食指南



2011.7.6衛福部公布新版
「每日飲食指南」

新版飲食指南 01:54



離開指南



全穀根莖類
1.5-4碗



豆魚
肉蛋類
3-8份



低脂乳品類
1.5-2杯



油脂與堅果種子類

油脂3-7茶匙及堅果種子類1份



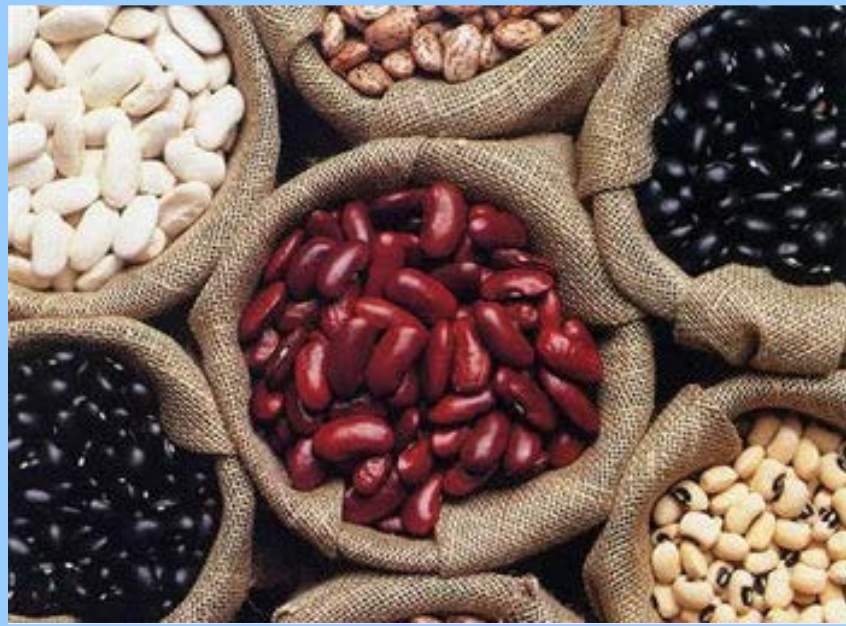
蔬菜類
3-5碟



水果類
2-4份



點圖看新舊版飲食指南對照說明



吃全穀，
健康SO GOOD！ 02:51

每日飲食指南

每天約1.5-4碗，全穀類
應占全部的1/3

每天約3-8份，
鼓勵食用脂肪
含量低的食物，
從蛋豆魚肉調
整為豆魚肉蛋



每日飲食指南



低脂乳品類



低脂
蓋健康



每天**1.5-2杯**，選擇**低脂或零脂**
牛奶，降低飽和脂肪的攝取

每日飲食指南



天天五蔬果

健康又樂活



每日飲食指南



譚敦慈教你做蔬菜盅 02:53

每天約3-5碟，多吃
深色、橘色蔬菜

水果類

每天**2-4份**，盡量選擇
新鮮的水果，果汁少喝



▶ 市售天然柳橙汁？ 01:33

▶ 你你你聽過冷壓果汁嗎？ 02:02

每日飲食指南





油脂**3-7茶匙**及堅果種子類
1份，以堅果取代精製油

每日飲食指南



堅果之王核桃 02:51





善用健康食物以調和**熱量**與其他**營養素的比例**，避免過量與肥胖



平衡(均衡)飲食

每日飲食中應包含**六大類食物**，比例適當。三餐多以全穀根莖類為主食

