

今天運動了嗎?

1 每天至少運動**30**分鐘
(可分段累積)

2 每週至少須運動**150**分鐘
，以維持體能健康

3 運動強度須達**有點喘、有點累、有流汗**的程度

4 最容易的運動-**走路**

(單位:大卡)

體重	50公斤	60公斤	70公斤
熱量消耗			
走路30分鐘 (6公里/小時)	110.1	132	153.9
500C.C 半糖紅茶 (100大卡)	約1杯	約1 $\frac{1}{3}$ 杯	約1 $\frac{1}{2}$ 杯