

兒童及青少年的體能活動

♥ 增強心肺功能和肌肉力量

KG 減少身體脂肪

🦴 促進骨骼健康

⚠️ 降低患上心血管和新陳代謝疾病的風險

🧑 提升自我形象

👥 促進團隊合作和社交互動

😊 建立抗逆能力

😄 減少抑鬱症狀



郁一郁，健康啲!

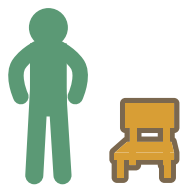
每星期最少進行三次可強化肌肉及骨骼的體能活動

每天累積最少

60
分鐘

中等至劇烈強度的體能活動

活動時需感到呼吸加速及體溫提升



避免長時間坐著



每天花少於兩小時在電子屏幕產品上作娛樂用途

| | | | | | | | | |
|------|-----|-----|----|------|-----------|------|----|----|
| 中等強度 | 行樓梯 | 急步行 | 跳繩 | 跳舞 | 肌肉及骨骼強化活動 | 阻力訓練 | 跳躍 | 平衡 |
| | 跑步 | 單車 | 游泳 | 球類活動 | | 攀爬 | | |

成年人的體能活動

 保持健康身體

 改善睡眠質素

 維持健康體重

 管理壓力


 提升生活質素

降低患病風險


 高血壓

 冠心病及中風

 認知障礙症

 二型糖尿病

 大腸癌及乳癌

 髖部和脊椎骨折

 抑鬱症

動起來!

帶氧活動

中等強度

劇烈強度

行樓梯



跑步



急步行



登山或爬山



健身操



游泳



社交舞



球類活動



每星期最少做
150 或 **75**
分鐘

中等強度 (呼吸加速仍可交談) 劇烈強度 (呼吸急速難以交談)

提升肌力

瑜珈



健身球



器械訓練



每星期兩天
或以上

減少靜態活動及坐下的時間



每天進行30分鐘或三次10分鐘的體能活動，可以為身體帶來很多益處！由今天開始，一起動起來！

