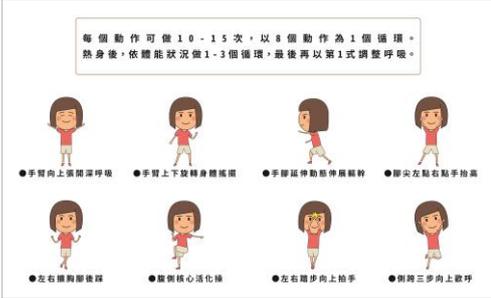


# 國民健康署居家運動與均衡飲食相關影片及手冊 QR-code

名稱	圖示	QR-code
<p>居家運動新模式 健康動起來</p>	 <p>居家運動新模式</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 輕鬆、方便、彈力帶輔助器材多變化</li> <li>• 椅子運動、代價運動、全部居家簡單易步</li> <li>• 居家運動效率高、不論風雨皆可動</li> <li>• 核心穩定、適量、逐步訓練效果好</li> <li>• 毛巾、椅子、門框、牆壁都是好設備</li> </ul>	
<p>長者居家來運動 抵家增肌顧健康</p>	 <p>長者在家運動前，除先留意身體狀況外，可在身後放一張穩固的椅子，以及站在有扶手的位置旁，讓自己隨時可抓握，以策安全。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 原地踏步不馬虎</li> <li>● 深蹲如廁自己家</li> <li>● 兩腳雙腿要提高</li> <li>● 腳腳站立線平衡</li> <li>● 弓步跨步練體力</li> </ul>	
<p>只要 2 瓶礦泉水，我 家就是健身房！ (直播)</p>		
<p>居家自我訓練(影片)</p>	 <p>後驅橢圓機</p> <p>坐式健身車</p>	

名稱	圖示	QR-code
<p>高齡長者健康操(影片)</p>		
<p>我家也是健身房_長者篇</p>		
<p>我家也是健身房_故事篇(影片)</p>		
<p>我家也是健身房_年輕人篇(影片)</p>		
<p>動動生活 GO! 我家也是健身房(直播)</p>		

名稱	圖示	QR-code
燃脂運動(影片)		
上班族健康操(影片)		
居家有氧身體好，3分課程十分效(影片)		
運動計算機		
要宅不要廢！居家上課讀書不忘“動”		

名稱	圖示	QR-code
<p>異地、遠距辦公之 「新生活運動」</p>		
<p>居家有氧身體好， 3分課程十分效</p>		
<p>動動生活(國語版)(影片)</p>		
<p>動動生活(台語版)(影片)</p>		
<p>全民身體活動指引 (手冊)</p>		

名稱	圖示	QR-code
<p>動動生活手冊</p>		
<p>我的餐盤均衡飲食圖像及口訣</p>		
<p>飲食質地</p>		
<p>食民曆</p>		
<p>肥胖防治</p>		