

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
居家運動新模式 健康動起來	 <p>居家運動新模式</p> <ul style="list-style-type: none"> • 輕鬆、衣履、揮汗帶體態身材變化 • 幾乎互動、代價運動、全部健康操進步 • 居家運動效率高、不論風雨皆可動 • 核心穩定、適量、逐步訓練效果好 • 毛巾、椅子、門框、牆壁都是好設備 	
長者居家來運動 抵家增肌顧健康	 <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"> ● 原地踏步不馬虎 ● 深蹲如廁自己家 ● 爬梯雙腿要提高 ● 腳腳站立線平衡 ● 弓步踏步練體力 	
只要 2 瓶礦泉水，我 家就是健身房！ (直播)		
居家自我訓練(影片)	 <p>後驅橢圓機</p> <p>坐式健身車</p>	

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

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

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