



American Heart Association.
Healthy for Good™

如何更有活力



1 多加運動

成人每週至少應運動總量

150

分鐘
適度的
有氧運動



或

75

分鐘
劇烈的
有氧運動



或是在整個星期併用兩種運動。



強壯

每週至少進行兩次強化肌肉活動 (例如阻力或重量訓練)。



增加強度

增加時間、距離、運動量以獲得更多益處。



少坐

起床並全天活動。

兒童和青少年

每天至少應做 **60** 分鐘的運動。



2 成功秘訣



設立目標

設立實際可行的目標並進行微小、持續的改變，讓自己為成功做好準備。



繼續努力

達到目標後，不要停止。逐漸增加您的活動量和強度，以獲得更多的健康益處。



多走路

有很多增加活力的方法。您可能會發現，步行是最簡單的開始方式。



加總

在日常例行性事務，無論是工作、上下班途中或是在家中，都設法盡量多運動。活動的每一分鐘都計入您的目標。



培養習慣

每天約在同一時間做一些活動，這樣就形成一種習慣。安排在行事曆中，這可避免錯過一天的可能性。

如需深入瞭解，請造訪 HEART.ORG/MYLIFECHECK 和 HEART.ORG/BEACTIVE