

再见肥胖，不再见

远离肥胖五大要点

家人支持

一同订立计划
一同努力执行



健康饮食

每天进食3份蔬菜和2份水果



以清水代替甜的饮品



减少进食高热量食物



一静不如一动

每星期平均每天进行最少60分钟
中等至剧烈强度
(以带氧运动为主)的体能活动



减少静态活动



屏幕时间 $\leq$ 2小时/天



持续实践

保持正向思维
做出持久改变



充足睡眠

6-12岁：
 $\geq$ 9小时/天



13-18岁：
 $\geq$ 8小时/天

