

再見肥胖，不再見

遠離肥胖五大要點

家人支持

一同訂立計劃
一同努力執行



健康飲食

每天進食3份蔬菜和2份水果



以清水代替甜的飲品



減少進食高熱量食物



一靜不如一動

每星期平均每天進行最少60分鐘
中等至劇烈強度
(以帶氧運動為主) 的體能活動



減少靜態活動



屏幕時間 ≤ 2小時/天



持續實踐

保持正向思維
做出持久改變



充足睡眠

6-12歲：
≥ 9小時/天



13-18歲：
≥ 8小時/天

