



健康生活

保持身體健康的51種方法



1. 找一位健身好友
2. 到沙灘上散步
3. 參加健身俱樂部
4. 開合跳
5. 遛狗
6. 拉單槓
7. 上健身課程
8. 種花草
9. 與朋友玩接球
10. 與子女玩抓人
11. 按時吃飯，吃健康食物
12. 走樓梯取代坐電梯
13. 打乒乓球
14. 在走步機上走或跑
15. 上太極課
16. 上瑜珈課
17. 在樓梯上跑上跑下
18. 靜坐
19. 盪鞦韆
20. 喝大量水
21. 騎單車
22. 種花
23. 大笑
24. 減輕壓力
25. 打排球
26. 踢足球
27. 打籃球
28. 上空手道課
29. 慢跑
30. 唱歌
31. 充足的睡眠
32. 上有氧舞蹈課
33. 找一個運動的錄影帶
34. 舉重
35. 每天散步
36. 玩腰旗橄欖球
37. 跳繩
38. 在公園玩
39. 做仰臥起坐
40. 出去跑步
41. 在林中遠足
42. 伸展
43. 在蹦床上跳
44. 打保齡球
45. 游泳
46. 學跳肚皮舞
47. 騎馬
48. 做家務事
49. 打網球
50. 跳舞
51. 投籃

Alameda Alliance for Health
510-747-4567 (CRS/TTY: 711)

服務時間是週一至週五，早上8點至下午5點。

www.alamedaalliance.org