

MAKE HEALTHY NORMAL

如何让健康 成为常态：

少看屏幕，
多去户外。

小小的行动能产生巨大的变化
WWW.MAKEHEALTHYNORMAL.NSW.GOV.AU





**MAKE
HEALTHY
NORMAL**

您知道吗? 生活方式上的细小改变能够改善您和家人的健康状况。

“让健康成为常态”倡议计划建议您采纳下列提议, 使自己的生活更加活跃。

- 与家人、伴侣或朋友一起作短距离步行或去本地的公园散步。下载免费的手机应用程序, 帮助您记录和追踪自己的活动情况。
- 参加诸如高尔夫球等体育活动或做舒展拉伸练习, 让自己保持活跃。
- 尝试与自己的孩子一起积极地活动5分钟, 烧菜煮饭时走动5分钟, 或是在观看喜爱的电视节目过程中做5分钟的运动。您每天走出的一小步都会产生巨大的变化。
- 这些小小的行动累积起来能够为您每天增加30分钟的身体活动时间, 并且不会干扰您的日程安排。想一想您还可以做些什么其他什么活动呢?
- 全家人都减少观看屏幕的时间。设定一个时间限制, 然后坚持做到。

获取更多的中文健康建议和信息, 请前往 **MAKEHEALTHYNORMAL.NSW.GOV.AU**, 同时请您浏览刊登了多种健康计划的网页, 为您和您的家人找一个免费的方案。