

**MAKE**  
**HEALTHY**  
**NORMAL**

# 如何讓健康 成為常態

少看屏幕  
多去戶外

小小的行動能產生巨大的變化  
[WWW.MAKEHEALTHYNORMAL.NSW.GOV.AU](http://WWW.MAKEHEALTHYNORMAL.NSW.GOV.AU)





**MAKE  
HEALTHY   
NORMAL**

## 您知道嗎？生活方式上小小的改變， 就可以改善您和家人的健康。

### **MAKE HEALTHY NORMAL (讓健康成為常態) 提出這些讓您更活躍的建議**

- 和家人、伴侶或朋友一同短程步行，或去本地的公園散步。  
下載可以協助您追蹤記錄自己的活動的免費應用程式。
- 參加諸如高爾夫球等活動，或做伸展運動，讓您保持身體活躍。
- 您每天走出的每一小步都能產生巨大的變化。嘗試每日和子女進行5分鐘的遊戲活動，在準備膳食時走動5分鐘，或在看您喜愛的電視節目時做5分鐘的運動。
- 這些小小的行動，可以讓您每天增加30分鐘的體能活動，而且不會干擾您的日程。您還可以嘗試做些甚麼？
- 所有家庭成員都減少看屏幕的時間。設定時限並堅持遵守。

要知道更多的中文健康提示和資訊，請瀏覽

**MAKEHEALTHYNORMAL.NSW.GOV.AU**，並參閱健康計劃網頁，  
為您和家人找一個合適的免費計劃。