

如何真正實踐 「把運動融入日常生活中」?

上班前

起床時做一些簡單的伸展運動，
促進血液循環



午飯時間

午飯後到街上散步



下班後

與親友結伴參與由不同機構舉辦的
運動訓練班



任何時間

運用辦公室內簡單的物件（例如
水瓶和橡筋帶）進行肌肉強化運動

