

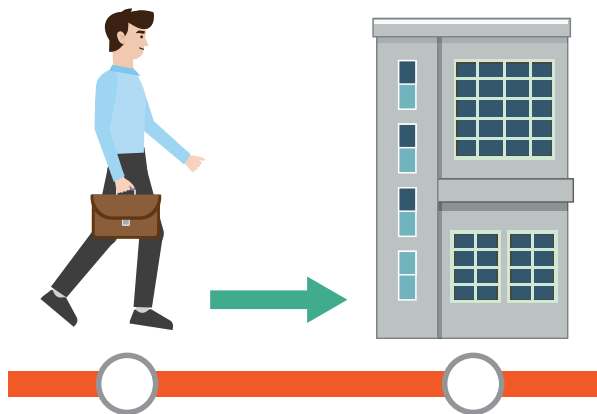


零時間運動 小貼士

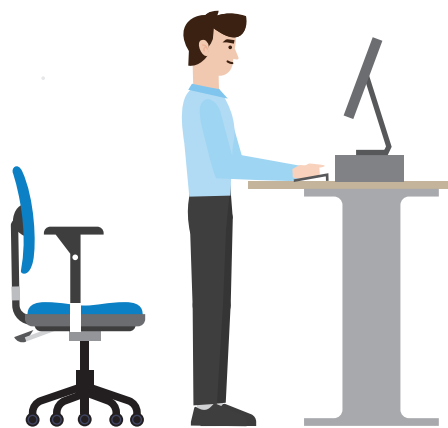
甚麼是「零時間運動」？

「零時間運動」是指不需要額外時間、金錢或器材，隨時、隨地、任何人都可以進行的體能運動。

「零時間運動」例子：



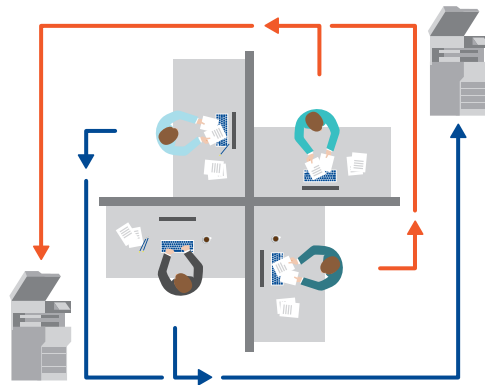
早一個車站下車，然後步行上班或回家。



使用可調校高度的站立式辦公桌。



講電話時站起來。



使用離自己座位較遠的設備，
例如較遠的影印機或茶水間。

