



American Heart Association.

Healthy for Good™

如何更有活力



多加運動

運動就像是給心臟和大腦做健身訓練。保持活動，即使只是到外面散步，也能讓您感覺更好。它可減少壓力、改善心情，還能讓您感覺充電。
成人每週總量應至少為：

150 

分鐘

中度有氧活動

(走路、跳舞、園藝活動)

或

75 

分鐘

強度有氧活動

(跑步、游泳、跳繩)

或是在整個星期內併行兩種運動。

變得更強壯

每週試著加入至少兩次能夠增強肌肉力量的活動。舉重、深蹲、分腿蹲和捲腹都是很好的力量訓練運動範例。

增加強度

增加時間、距離、運動量以獲得更多益處。

多加運動並加強伸展

花幾分鐘進行伸展。無論您是久站或久坐，都應試著走動一下或活動身體，讓身體保持靈活又有力。

兒童和青少年

兒童每天至少應做 60 分鐘的運動。這包括遊戲與有規劃的活動。



成功秘訣



改變心態

運動不只是待辦清單上的一項任務。把它想成是一段您為自己保留的時光，幫助您放下煩惱、重拾能量和釐清思緒。



與他人建立連結

邀請摯愛之人一起散步、加入社區的腳踏車團體，或是在公園和別人一起玩球，都是運動、社交和充電的好方法！



養成習慣

規律運動，理想情況是每天一次，或至少每週數次。這有助於讓身體逐漸適應。保持耐心，養成習慣大約需要兩個月的時間，一定要持之以恆！



強健心智

運動對您的大腦有好處！經常性地活動身體有助於提升快樂感、減輕壓力，並增強記憶力！

造訪 heart.org/lifes8 (英文網站) 瞭解更多資訊