



# 把活动带到您的生活中

## *Building Physical Activity into Your Life*

您会否觉得每天运动很难，因为您没有时间、感到疲累或天气不好？运动如步行、游泳和骑自行车对身体有益，但日常活动，如做家务或踏楼梯也能燃烧卡路里。

请参考下面的图表。这些活动由高至低剧烈程度排行（剧烈程度即活动时需要多吃力）。您可以看到，打理花园 15 分钟和步行 18 分钟消耗同样的能量。

看看您如何能把更多活动带入您生活中！

### 消耗同等热量的不同活动

运动	高强度	家中活动
打篮球 从容地游泳	10 分钟	修剪草坪 用手铲雪
悠闲地踏自行车/单车 打乒乓球	15 分钟	扫地 打理花园
从容地步行 打高尔夫球 (使用高球车)	18 分钟	下楼梯 洗车或洗窗
打排球 打太极	20 分钟	带您的狗散步 抱小孩 (15 磅或以上)
	低强度	

