



把活動帶到您的生活中

Building Physical Activity into Your Life

您會否覺得每天運動很難，因為您沒有時間、感到疲累或天氣不好？運動如步行、游泳和踏自行車對身體有益，但日常活動，如做家務或踏樓梯也能燃燒卡路里。

請參考下面的圖表。這些活動由高至低劇烈程度排行（劇烈程度即活動時需要多吃力）。您可以看到，打理花園 15 分鐘和步行 18 分鐘消耗同樣的能量。

看看您如何能把更多活動帶入您生活中！

消耗同等熱量的不同活動

運動	高強度	家中活動
打籃球 從容地游泳	10 分鐘	修剪草坪 用手鏟雪
悠閒地踏自行車/單車 打乒乓球	15 分鐘	掃地 打理花園
從容地步行 打高爾夫球 (使用高球車)	18 分鐘	下樓梯 洗車或洗窗
打排球 打太極	20 分鐘	帶您的狗散步 抱小孩 (15 磅或以上)
	低強度	

