



# 防治



# 代謝症候群

## 1. 聰明選 健康吃

運用三低一高健康飲食口訣(低油、低糖、低鹽、高纖)



## 2. 站起來 動30

減少久坐，一天至少運動30分鐘



## 3. 不吸菸

少喝酒

吸菸有害身體健康，應不吸菸且少喝酒，拒絕勸酒文化



## 4. 壓力去

活力來

轉移憂慮、適當發洩、正向思考



## 5. 做檢查

早發現

善用成人保健檢查

