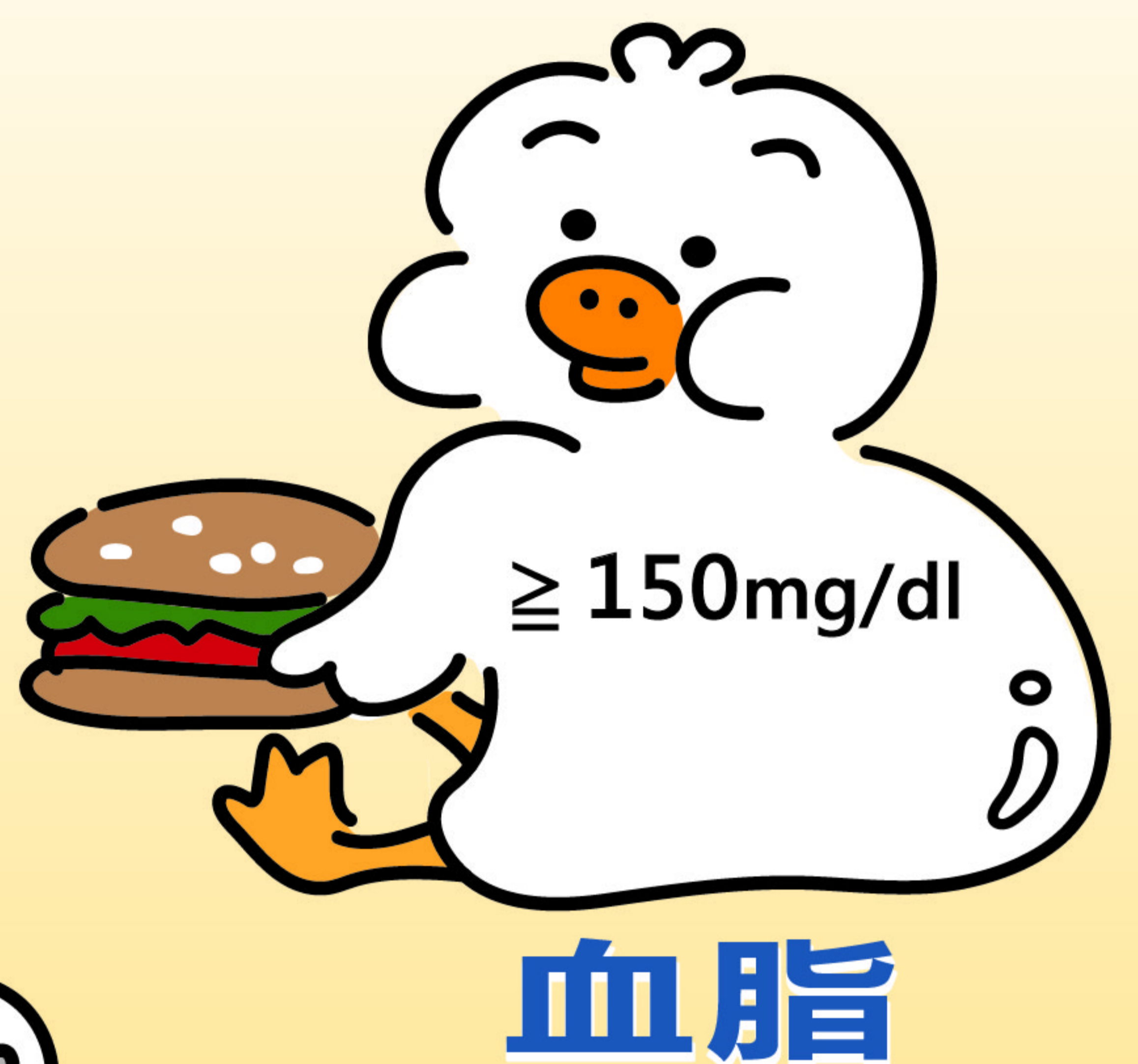
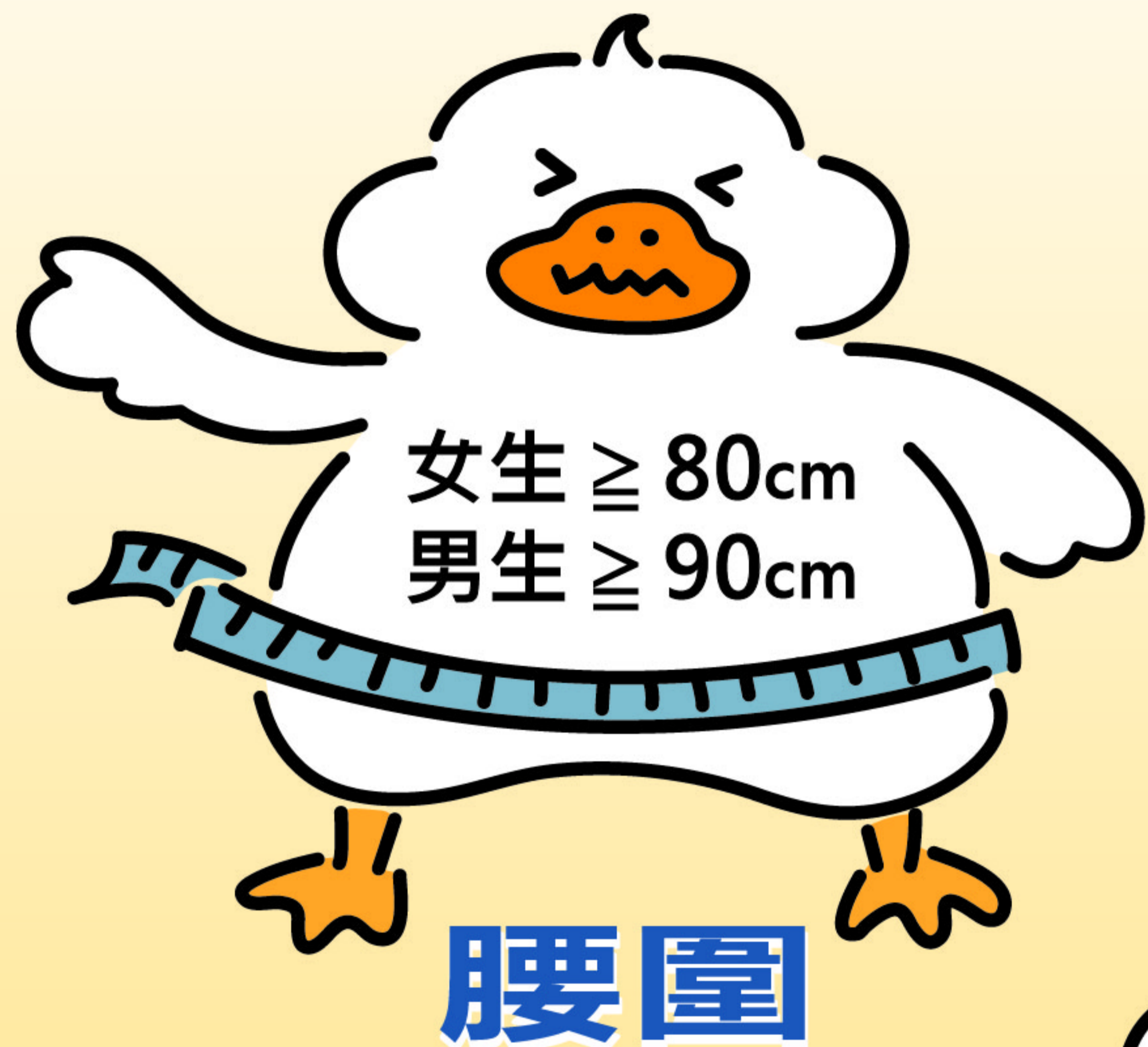


代謝症候群

5 中 3 要注意!



預防 5 大招

1 良好飲食
三低一高飲食(低油、低糖、低鹽、高纖)

2 規律運動
每天至少運動30分鐘

3 不吸菸 少喝酒
減少血管硬化風險

4 壓力去 活力來
休閒樂活、適當發洩、正向思考

5 定期健檢
善用成人保健檢查 預防勝於治療

