



# 肌斤要計較 快活拋煩惱

延緩老化  
就靠這3招  
輕鬆翻轉銀髮日常



## 第1招、肌要有力

免用手支撐  
就可以起立坐下5次



## 第2招、體重要維持

營養攝取要均衡  
體重每年突降3公斤要當心



## 第3招、心要快活

多出門走動曬太陽  
遠離情緒低落提不起勁

### 國民健康署小叮嚀

若發現無法達到以上任一情形，可洽就近門診諮詢