

# 參與者指南

## 找時間健身



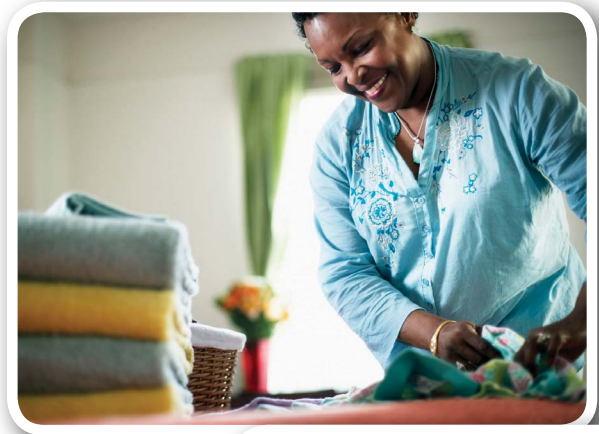
## 課程重點

每週至少進行 150 分鐘的健身運動可能具有挑戰性。

### 本次課程，我們將討論：

- 保持運動的一些好處
- 安排時間健身面臨的挑戰
- 如何找時間健身

### 您還將制定新的行動計劃！



#### 小提示：

- ✓ 調整日程安排。提早 30 分鐘起床晨走。或者提早 30 分鐘吃晚飯，這樣您就可以進行飯後散步。
- ✓ 請家人和朋友幫忙處理日常家務，以便您有更多時間鍛煉。





## Mark 的故事

Mark 面臨罹患二型糖尿病的風險。他的醫生要求他每週至少要進行 150 分鐘的中等或更高強度的鍛煉。但是 Mark 是個大忙人。

工作日，他的子女去上班時，他要照看孫子孫女。週末，他要去圖書館工作。晚上，他喜歡透過看電視來放鬆身心。

Mark 難以找到時間來達到他的健身目標。

Mark 決定做一些改變。這些日子，他提早 30 分鐘起床晨走。看電視時他會舉重或原地踏步。他還會與孫子孫女們踢足球。這項運動對他們來說都是很好的鍛煉，而且充滿了樂趣。

Mark 終於實現了他的健身目標。

### 時間緊迫

一個星期健身 150 分鐘，您面臨哪些挑戰？

---

---

---

---

---

---

---





## 安排時間健身的小提示

找時間健身可能具有挑戰性。勾選您想嘗試的每個提示。

### 如要實現隨時健身，可以採取以下做法：

- ☐ 將您的 150 分鐘分成 10 分鐘的小時段。
- ☐ 做好安排。納入日程計劃，並把它列為優先事項。
- ☐ 調整日程安排。例如，提早 30 分鐘起床，這樣您就可以在上班前散步。或者提早 30 分鐘吃晚飯，這樣您就可以進行飯後散步。
- ☐ 使用健身應用程式或追蹤儀。這些有助您充分利用時間。



### 外出時找時間進行健身，可以採取以下做法：

- ☐ 提前一站下公車或地鐵。步行走完剩餘的路。
- ☐ 將您的車停在遠離目的地的位置。
- ☐ 走樓梯而不是搭電梯。
- ☐ 步行或騎腳踏車出行。

### 看電視時找時間進行健身，可以採取以下做法：

- ☐ 跳舞或側跨步。
- ☐ 舉重或使用彈力帶。
- ☐ 原地踏步或慢跑。
- ☐ 騎固定式腳踏車或在跑步機上行走。





## 安排時間健身的小提示

### 做事情時進行健身，可以採取以下做法：

- ☐ 請家人和朋友幫忙處理，以便您有更多時間鍛煉。
- ☐ 使用手推式剪草機修剪草坪。

一邊輕快地行走，一邊：

- ☐ 耙草坪、打掃庭院或鏟雪
- ☐ 購物
- ☐ 掃地或拖地，將衣服送去清洗或使用吸塵器
- ☐ 遛狗
- ☐ 洗車

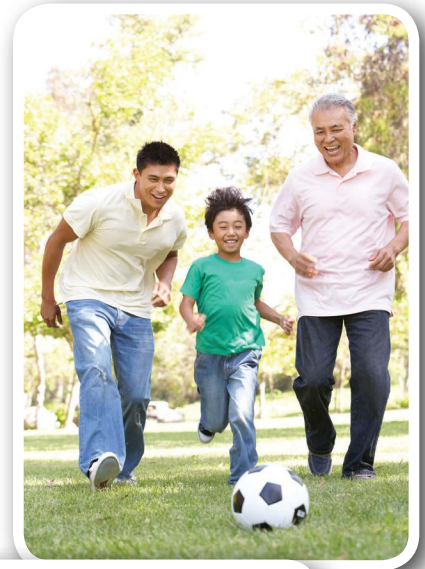




## 安排時間健身的小提示

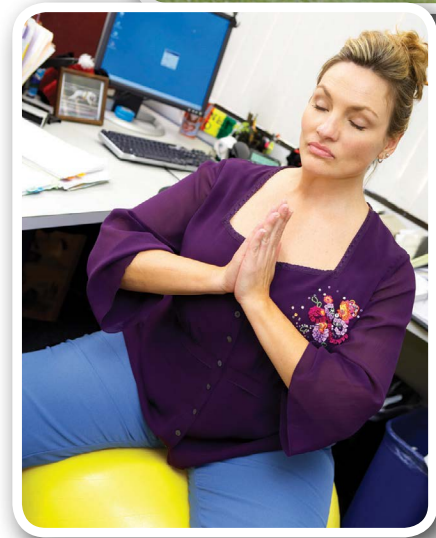
### 社交活動時找時間進行健身，可以採取以下做法：

- ☐ 出去與朋友或搭檔跳舞。
- ☐ 參加行走俱樂部、高爾夫球隊、足球俱樂部或壘球隊。
- ☐ 與您的孩子或孫子踢足球、玩捉人遊戲或踢球。
- ☐ 將孩子或孫子放在嬰兒車裡，推著走。
- ☐ 上健身課。
- ☐ 與朋友打電話時，一邊原地踏步、散步、爬樓梯或騎固定式腳踏車。
- ☐ 與家人或朋友一起散步。



### 工作時進行健身 (如果您從事辦公室工作)，可以採取以下做法：

- ☐ 請求您的同事舉行站立式會議。
- ☐ 加入附近的健身房。上班前、下班後或在午飯時間去健身。
- ☐ 坐在健身球上，而不是椅子上。
- ☐ 在咖啡時間或午休時間輕快地走。
- ☐ 參加工作時的健身計劃。
- ☐ 親自與同事交談，而不是傳送電郵給他們。
- ☐ 使用大樓另一端的影印機。
- ☐ 打電話時四處走動或原地踏步。





## 安排時間健身的小提示

您的健身目標是每週至少進行 150 分鐘的中等或更高強度的鍛煉。  
如何找到時間達到這個目標？

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---