

打造魅力新人生，享受生命新起點！

主講者：王淑鈴

演講日期：2010.05.26

# 靈活應用 5 W， 讓您輕鬆體力Level up！



# Why? ..... 爲什麼我要運動?

身體組成

體脂肪

過肥 (體脂肪)

過重 (體重)

過輕

減脂

體格壯碩又有挺拔的肩膀

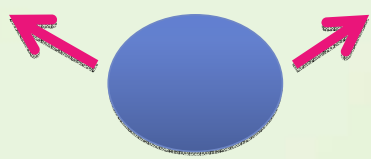
胸型托高又集中

大肚婆、啤酒肚

身材苗條

大象腿

肉鬆族

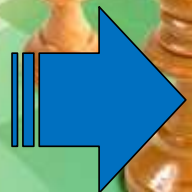


健康

骨質疏鬆症

拒絕成爲代謝症候群

遠離慢性心血管疾病



What ? ..... 要做什麼運動才是安全、有效？

心肺耐力、有氧運動

肌肉力量、阻力、重量訓練、抗地心引力

柔軟度訓練

跑步、腳踏車、游泳

身體的排列組合

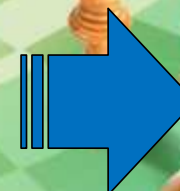
身體中心線

體態調整

運動型態

運動強度

運動搭配



Where ? .....

我要在哪裡做運動才安全？

公園

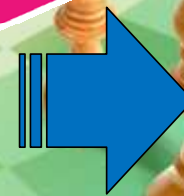
家裡

公司

健身房

隨時

床上



When ? .....

我應該怎麼安排運動時間、頻率？

沒時間

規劃、安排

重要的約會  
(行事曆)

視同重要會議  
(健康約會)

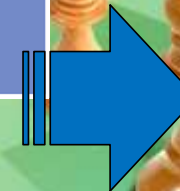
生活中的一部  
分

用心在自己身  
上

每週一次

每週三次

每天



Who?.....有誰可以告訴我專業運動概念?

有經驗的人

有受傷的人

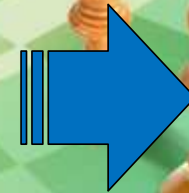
書本

醫生

新聞

家人

雜誌





最好的保養品

最好的營養補充品

最好的保單

最好的健康產品

運動是

最便宜的

最划算

最實在

最腳踏實地

The background is a light green gradient. In the top-left corner, there is a wooden chess tray containing several pieces. A large, faint clock face is visible in the upper-left quadrant, with numbers 8, 9, 10, and 11. In the bottom-right corner, there are several wooden chess pieces, including a king, queen, and rook, standing on a green and white checkered board.

# Q & A 交流時間

PS:連結企業職場健康促進(PPT)