

提高步行計數指南

每一步都很重要！

散步是保持您體態非常有效的方法。散步也是一種使您與您的家人改善或保持健康體重的娛樂方式。給自己設定一個目標并循序漸進的提高您的步行計數。如果您不常運動但有能力提高運動量，請將目標訂在 10,000 步。每天多走 200–300 步直到您達到這個目標。您可以嘗試以下方法來提高步行計數：

在家裡：

- 登門拜訪鄰居或朋友，代替電話問候。
- 不要使用遙控器，而是起身調換電視頻道。
- 播放廣告時，起來四處走走。
- 為自己或鄰居溜狗。
- 分幾次從車裡取回食品雜貨。
- 每天中午之前走完開始的 5,000 步。
- 晚飯後在社區裡散步。
- 取信之前先去散步。
- 自己洗車或打蠟。
- 清洗窗戶。
- 修剪草坪。



外出時：

- 超市購物或外出辦事時將車停在離入口較遠的車位。
- 將商品從購物車轉移至車裡以後，把購物車推回店裡。
- 避免坐升降電梯 — 選擇爬樓梯。
- 在滾動電梯上走步 — 不要只是站著不動。
- 購物時提購物籃而不是推購物車。

上班時：

- 工作休息時間去散步。
- 選擇較長的路線進入辦公樓。
- 組織一次同一棟辦公樓員工的“散步”活動。
- 選擇使用離您比較遠的機或洗手間。
- 走到同事身邊討論問題，而不是發送郵件。
- 將車停在停車場比較遠的位置。
- 每 30 分鐘起身走動一下。