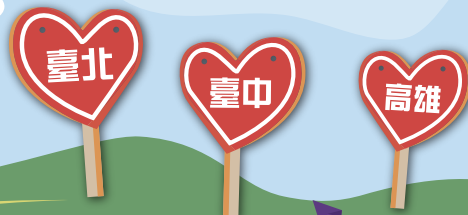


永達 2022 EVERPRO 齊步走 第五屆 公益嘉年華

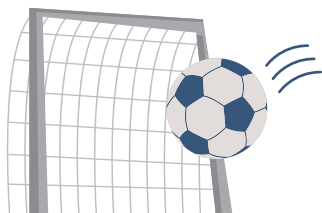


微笑運動

多元運動競賽

| 報名方式 |

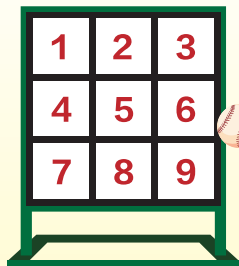
- 競賽名額：北區54隊、中區18隊、南區18隊
 報名日期：即日起至9/23
- 自行組隊報名，每項競賽皆以八人參與積分
 - 參賽人員須報名健走活動
 - 報名資訊請洽永達業務代表



達人腳力王



三分球達人



控球達人

| 多元運動競賽獎勵 |

獎金

北區

- 第1-3名 5,000元
- 第4-6名 3,000元
- 第7-9名 2,000元

中南區

- 第1名 5,000元
- 第2名 3,000元
- 第3名 2,000元



獎品

獲獎隊伍每隊可獲得20顆NBA彈力小球

小小世界盃

| 足球技術挑戰 |

完成盤球、短傳、射門技術挑戰

- 採現場報名制，限定健走報名成員
- 10歲以下兒童參加
- 於60秒內完成三個指定動作即算挑戰成功
- 三區挑戰成功者有機會獲得世界盃限定足球衣，共抽出五名幸運兒！



健康飲食小教室



3多3少飲食原則



☺ 多喝白開水



起床一杯水、餐前喝杯水、外出要帶水，每天攝取1,500毫升以上的白開水，維持體溫恆定預防中暑，促進腸胃蠕動！

☺ 多蔬果



蔬菜與水果含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進腸胃蠕動、腸道益菌生長、降低血膽固醇！

☺ 多全穀根莖



未精製全穀根莖類中含有各種維生素、礦物質和膳食纖維。

☹ 少油脂



採低脂少油炸的飲食型態，改變烹調方式，以蒸、煮、川燙等少油方式為主要烹調法

☹ 少糖



攝取過多的糖會引起肥胖、糖尿病、血脂異常、癌症等慢性疾病。且糖會影響體內荷爾蒙，降低飽足感及進食後的歡愉感，使人吃進更多食物

☹ 少鹽



鹽攝取過多會使得過多的水分滯留體內，造成浮腫、水腫、血液量上升、血壓升高，增加心臟的負擔。成人每天鈉攝取量應低於2000毫克，食鹽攝取量應低於5公克

疫情持續了一年又一年，只有健康的身體才能對抗頑強的病毒，除了保持規律運動外，健康的飲食習慣也是不可缺少的一環，讓我們一起看看健康飲食小技巧吧！