

轉向健康的肝臟

減少久坐和螢幕時間



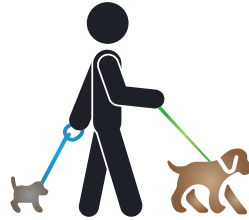
要的是，每隔 45 分鐘，就應該進行一些短時間的運動或活動來中斷長時間的坐著，例如 2-3 分鐘的伸展運動、單腳深蹲和跳躍。



增加日常活動



每天的活動也會帶來不同！



嗜好可以促進身體活動

運動/活動

(Source: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/age-chart.html>)

成人 (18-64歲)

保持運動，減少久坐很重要。
建議每天至少15-30分鐘：

- 以流汗、高心率運動為目標，限制說話

每周至少2天進行肌肉強化活動：

- 建議自重、阻力帶、自由重量或肌力器材運動，並專注於鍛鍊上半身和下半身的主要肌肉群

其他建議：

- 伸展、單腳站立60秒以及瑜珈或皮拉提斯

成人 (≥65歲)

注重日常活動/鍛煉，減少久坐。
建議每日≥15-30分鐘：

- 提升活動能力/行走能力、平衡能力、柔軟度和力量

具體建議：每週≥2天進行肌肉強化訓練：

- 上肢和下肢（使用阻力帶或自重）
- 地板運動，提升床上活動能力，並且能夠從地板上起身

推薦補充

- 瑜珈、皮拉提斯教練指導課程

肝臟會感激你

- 體力活動改善肝臟和整體健康
- ✓ 與體重減輕無關的肝臟脂肪減少
- ✓ 改善肝酵素水平
- ✓ 持續維持體重減輕
- ✓ 增強體質和運動耐力
- ✓ 減少腹部脂肪

