

**【動吃懂吃】Podcast-追求好體態，一定要少吃多動嗎?別讓「健康生活」變成壓力 Ft. 陳彥元局長**

每天打開媒體、社群軟體，見到鋪天蓋地的健康訊息，提倡要人均衡飲食、建立運動習慣，無形之間，這些所謂的「健康生活型態」是不是也成為一種壓力呢？這集我們邀請到本身也是家醫科醫師的台北市衛生局長陳彥元來分享，自己如何在忙碌中仍然維持足夠的身體活動和飲食習慣，他也透露自己曾參加醫院的減重比賽，一次就瘦了8.5公斤，當時養成的隨身好習慣仍受益至今，究竟是什麼呢？

立即聽👉 <https://reurl.cc/qrG020>

QR code

