

# 奇肌工具包



說明:奇肌999是一個給長輩提升健康知能、改善飲食行為與培養運動習慣的健康工具包。

內容:

紙本飲食紀錄\*6

奇肌999海報 \*1 、 養肌999海報\*1

健康知能扇 \*2

使用手冊\*1

彈力帶 \*1

握力球\*1

提袋 \*1



海爾斯家庭餐桌 x 月來越健康

## 健康享食奇肌999

奇肌包使用說明



### 享食奇肌月曆

今天有均衡飲食嗎?

快使用享食奇肌月曆記錄下來吧

- 1 將當日有攝取到的六大類食物打勾!若有運動,也請記得寫下運動時長\_\_分鐘唷!
- 2 分數計算方式: 飲食每日攝取1類食物,為1分;每日運動達10分鐘以上,為1分。
- 3 每周完整達標則多加1分,總計每回合完成,滿分為100分。

加入享食  
999社群



### 算算我的健康分數

一回合又結束囉~

快來算算您這回合的健康分數吧~

- 1 健康分數對照:  
0~24:哎呀,要不試試多吃點其他食物呢?  
25~48:還不知如何均衡飲食嗎?趕緊翻月曆背面!  
49~74:很棒很棒!健康均衡生活越來越近囉~!  
75~100:恭喜您均衡又健康~!要持之以恆囉~!
- 2 更多健康飲食資訊盡在月曆反面!  
**注意:每張都不同唷!**

主辦單位



承辦單位



廣告

活動報名表



Line 社群連結

