

@health_family_2021

我們在做什麼？

我要怎麼參加？

有什麼好康？

「Health Family 海爾斯家庭。月來越健康」

活動懶人包



我們在做什麼？



將透過讓市民朋友紀錄飲食、運動的習慣
促使大家擁有健康的生活。

更提供豐富的獎項，
邀請市民夥伴一邊贏健康、同時拿好禮！

@health_family_2021

要怎麼參加？



只要你是
在台北設籍、居住或工作的朋友
都可以前往
「Health Family海爾斯家庭。月來越健康」FB
填寫報名表報名參加

@health_family_2021

活動方法

健康生活記錄競賽篇

1. 好食日誌紀錄：

每兩週為一回合

記錄每日每餐攝取六大類食物類型，
上傳至線上表單，或者回傳紙本的照片至社群。

2. 愛動日誌記錄：

每兩週一回合

記錄下每日運動量，
上傳至線上表單，或者回傳紙本的照片至社群。

@health_family_2021

活動日期



2021年9月8號
至
2021年11月30號

@health_family_2021

有什麼獎品？

1. 參加獎

報名成功即可獲得「健康小物」乙份。

2. 記錄獎

每回合抽出10名獲得「Airtag」乙只。

3. 全勤獎

-優先完成三回合的前100名可獲得「200元禮卷」。

-完整參與六回合的前50名可獲得「市價千元運動手環」乙只。

@health_family_2021

有什麼獎品？

4. 海爾斯獎

完成「Health Family 海爾斯家庭。月來越健康」三種活動
可以抽任天堂Switch、iPad mini、AirPods Pro 各一名。

(健康生活記錄、Design Your Health職場疫起均衡飲食、
疫起健康飲食動-追劇獎金獵人大賽)

有問題歡迎聯絡FB粉專



@health_family_2021



@health_family_2021



Health Family
海爾斯家庭。月來越健康

@health_family_2021



Health Family 海爾斯家庭。月來越健康

@health_family_2021