



健康活力新一天

不少朋友都認為工作已佔據了每天的大部分時間，所以再沒有足夠的閒暇和體力做運動。事實上，想增加運動量，應把運動融入日常的生活中，才是上策。即使是上班一族的你，只要花點心思，仍然可以把握每天僅餘的時間做運動，保持身體健康。以下是一些相關的例子：

早上	午飯時間
<ul style="list-style-type: none"> - 起床時，做一些伸展運動，促進血液循環 - 提早起床，做運動，例如跑步、游泳等，然後才上班 - 乘交通工具上班時可提早下車，然後步行至目的地 	<ul style="list-style-type: none"> - 自行做運動，例如健步行、球類活動等，或參與公司舉辦的同類活動 - 午餐後到街上散步 - 到辦公室附近的健身中心做運動 
晚上	任何時間
<ul style="list-style-type: none"> - 與親友結伴做運動 - 按自己的興趣，參與由不同機構舉辦的運動訓練班 - 晚飯後到附近的地方散步、跑步或騎自行車 	<ul style="list-style-type: none"> - 感到疲倦時，在辦公室做一些簡單的運動，例如伸展運動，或在辦公室範圍內走動，舒展筋骨等 - 上落樓層時盡量使用梯階，不用升降機或扶手電梯 - 利用辦公室內簡單的物件，例如水瓶、橡筋帶等做肌肉強化運動 

不論是伸展運動、帶氧運動或肌肉強化運動，只要多花心思，一天之中其實有很多機會可以增加運動量。身為上班一族的你，不妨好好部署一下自己的運動計劃，把運動融入日常的生活中，建立活躍、健康的生活模式。