

享有一個健康假期的秘訣

Tips For a Healthy Holiday Season

- 參加宴會及聚餐前，先吃一些低脂肪的小食，可減低食慾，不至吃得過量。
- 慢慢細嚼和品嚐每一口食物，可令您減少添食的慾望。
- 增加運動的時間和次數以助消耗多餘的熱量。
- 假期內與朋友和家人歡聚，應偏重閒談及有益身心的娛樂，不要只顧吃和喝。
- 減少到空氣不流通的公眾場所，可減低吸二手煙和感染病菌的機會。
- 服用藥物時不要喝酒。
- 出外旅遊切記帶備你所需的藥物並應放在手提行李內。
- 購物前列出一份想買東西的清單及預早購買，可以減輕精神緊張和心理壓力。
- 送禮建議：茶葉、冬菇、雪耳、栗子、乾果、鮮果、植物、家庭用品和書籍。