

健康旅程全景图

保持健康的 5 个好习惯

您的健康之旅从今天开始。

良好的运动习惯

保持身体活跃，维持身心健康。
每周 5 天，每天进行 30 至 60 分钟的中等强度运动。

良好的睡眠

美好的一天从优质的睡眠开始。
每晚尽量保持 7 至 9 个小时的睡眠，帮助身心恢复活力。

良好的营养

饮食均衡，生活平衡。
一半的餐盘为蔬菜和水果，
四分之一为全谷类，
四分之一为蛋白质。

良好的预防保健

定期进行健康检查有助于及早发现健康问题，及时治疗更安。
咨询医生，了解适合您年龄和健康状况的体检项目。

良好的心情

在生活中偶尔感到压力是正常的。
学会识别压力来源，采取简单有效的方法进行缓解，避免进展到难以承受的地步。



步骤 1
立即测试！
您的健康知识达标了吗？
for.sg/chi-quiz-5goods



步骤 2
浏览健康资讯站，
获取更多保健贴士与资源。
for.sg/ht-health-library