

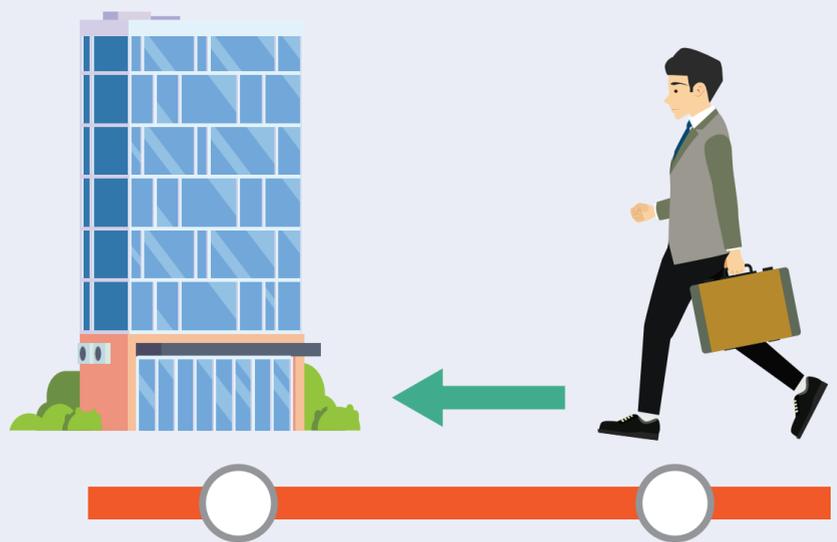
何謂「零時間運動」？

「零時間運動」指毋需額外時間、金錢或器材，可於坐下、站立或步行時進行的體能活動，目的是鼓勵市民透過簡單的動作，增加日常的運動量。

「零時間運動」的例子包括：



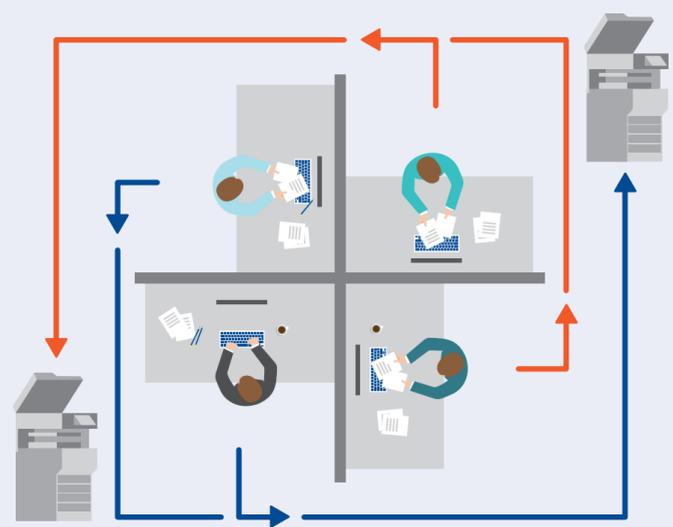
以行樓梯的方式增加日常步行量！
盡量避免乘搭電梯，改為使用樓梯



提前一至兩個站下车，
然後步行到辦公室或回家



在辦公的位置進行一些輕鬆的運動，
例如抬高腿部、踮腳或轉動腰部



使用離自己座位較遠的設備或設施，
例如較遠的影印機或茶水間

這些「零時間運動」不僅能讓我們把體能活動融入緊湊的日程，更可改善我們的整體健康，同時減少久坐帶來的不適。