



全民愛運動
冬天運動篇



冬天運動注意事項



havemary.com

圖文創作：健談

受傷或生病時，請先不要運動



盡量配戴防風面罩或類似功能的衣物，以防風害

運動前先暖身，至少十分鐘



身上帶碳水化合物的食物，隨時補充能量



健談 havemary.com

天冷運動對身體負擔較大，請量力而為



要喝足夠的水



穿著保暖衣物，以免體溫過低



更多資訊請上 健談 havemary.com

