



認識代謝症候群



不菸不酒 聰明吃，早期健檢動起來



低油
低鹽
低糖
低熱量
高纖



定期成
人預防
保健檢
查



每周5
次1天
至少運
動30分
鐘



作息正
常
不吸菸
及早戒
菸
節酒



紓壓放
鬆
適當發
洩情緒

相關問題請諮詢新陳代謝科門診或洽04-23592525轉82360個案管理師

護理部 糖尿病健康促進機構 關心您