

# 新年新健康目標

2025新年快樂！願新的一年為您帶來喜悅，豐收和健康。

請從健康的生活習慣開啓新一年的到來。

## 定期看醫生

- 預約您的年度健康評估檢查。
- 及時瞭解更新所需完成的篩檢和疫苗接種。



## 健康飲食

- 多吃水果、蔬菜和五穀雜糧。限制鹽、糖和加工食品的攝入。
- 保持充足水分: 每天多喝水。



## 保持活躍和頭腦敏銳

- 每天進行至少30分鐘的運動，例如散步、瑜伽或游泳。
- 鼓勵常閱讀或學習新技能。



## 保持社交聯繫

- 與親朋好友聚會。
- 參加社區活動或做義工志願者。

