



健康生活圖書 推介



健康生活圖書



健康研究室 1

營養篇

作者◎石倉裕幸
監修◎金子光延
譯者◎陳朕疆



從小開始養成正確姿勢

如果你坐得

歪七扭

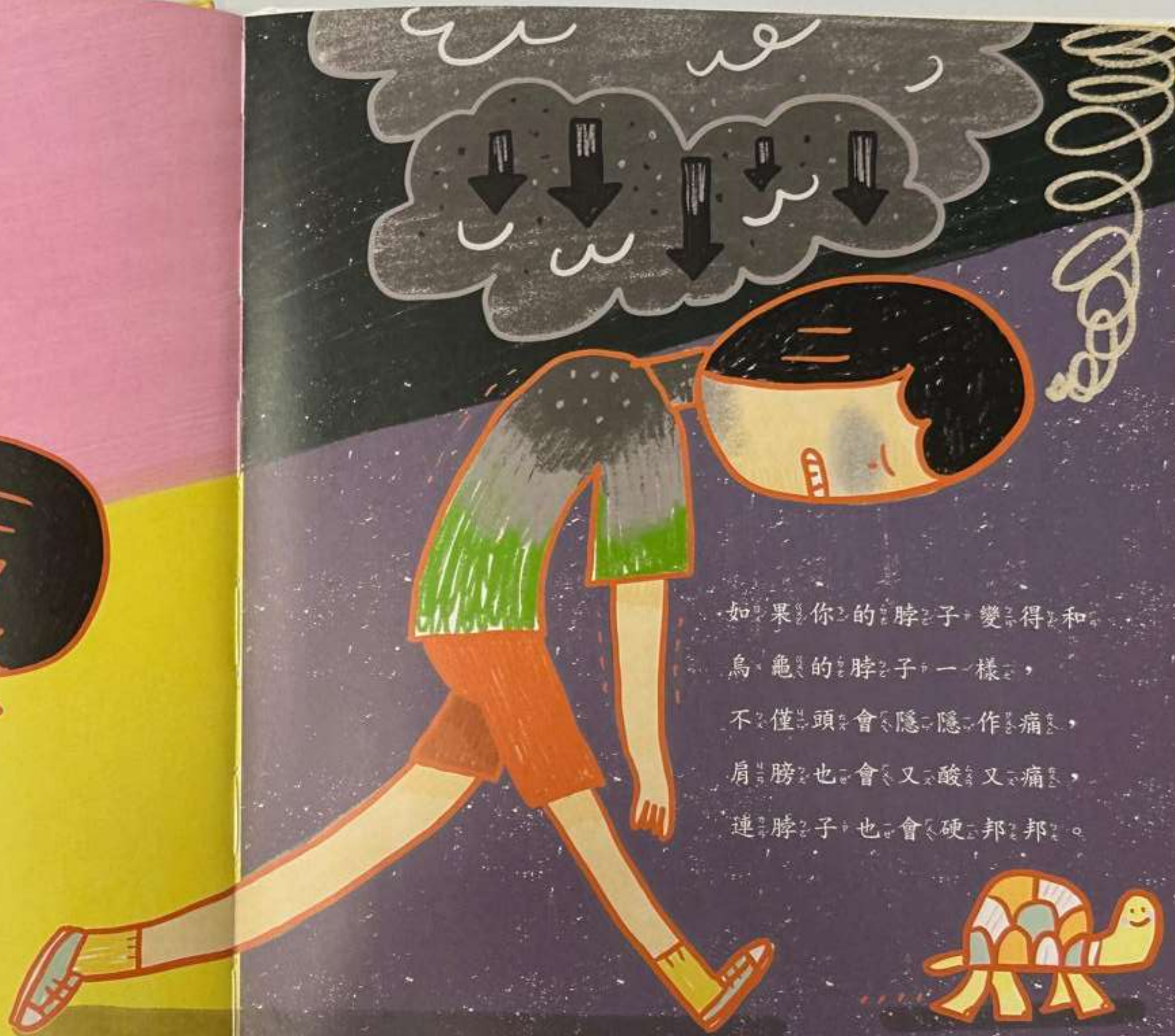
八



文字：李侖姬 圖畫：孫智熙

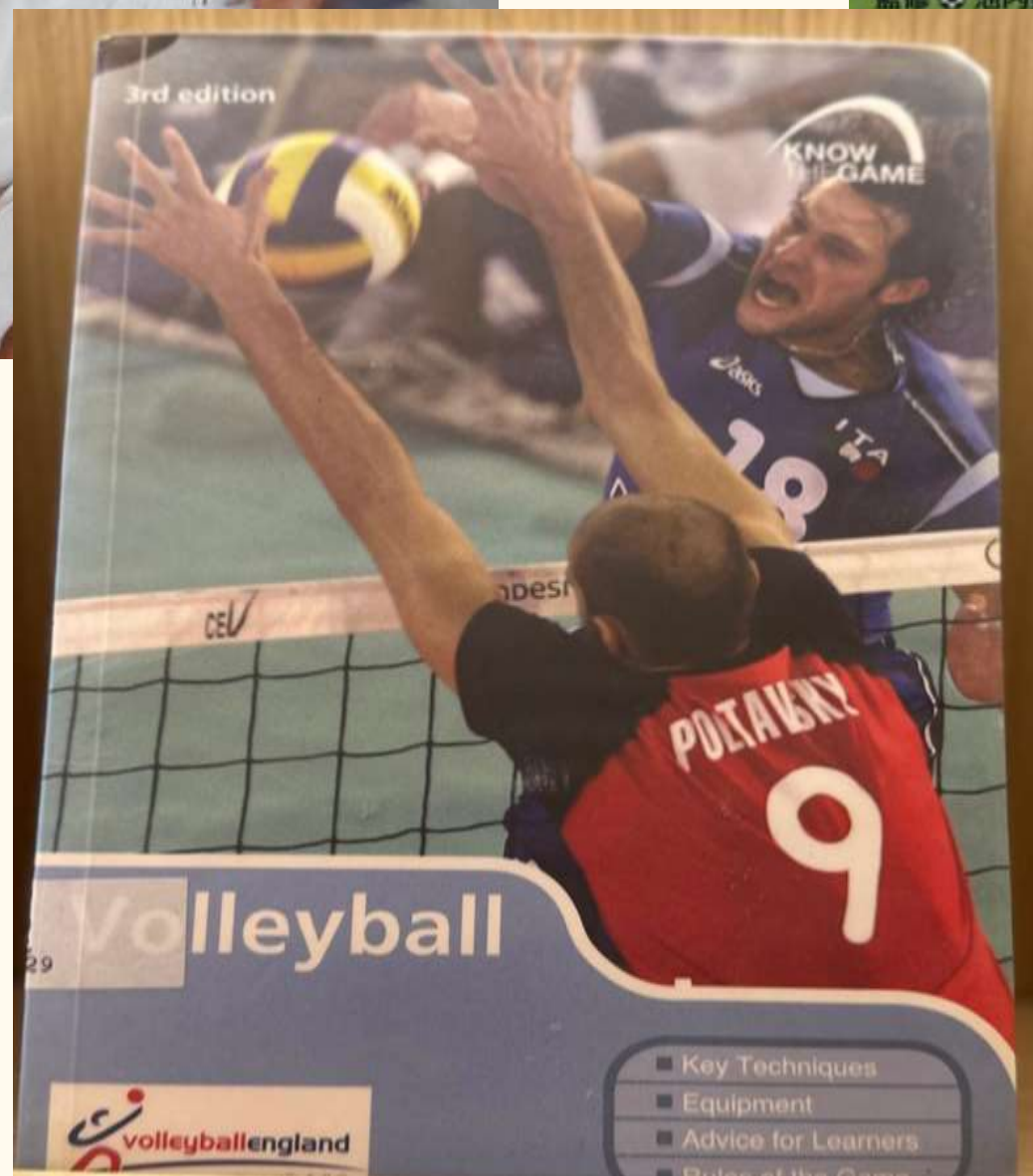
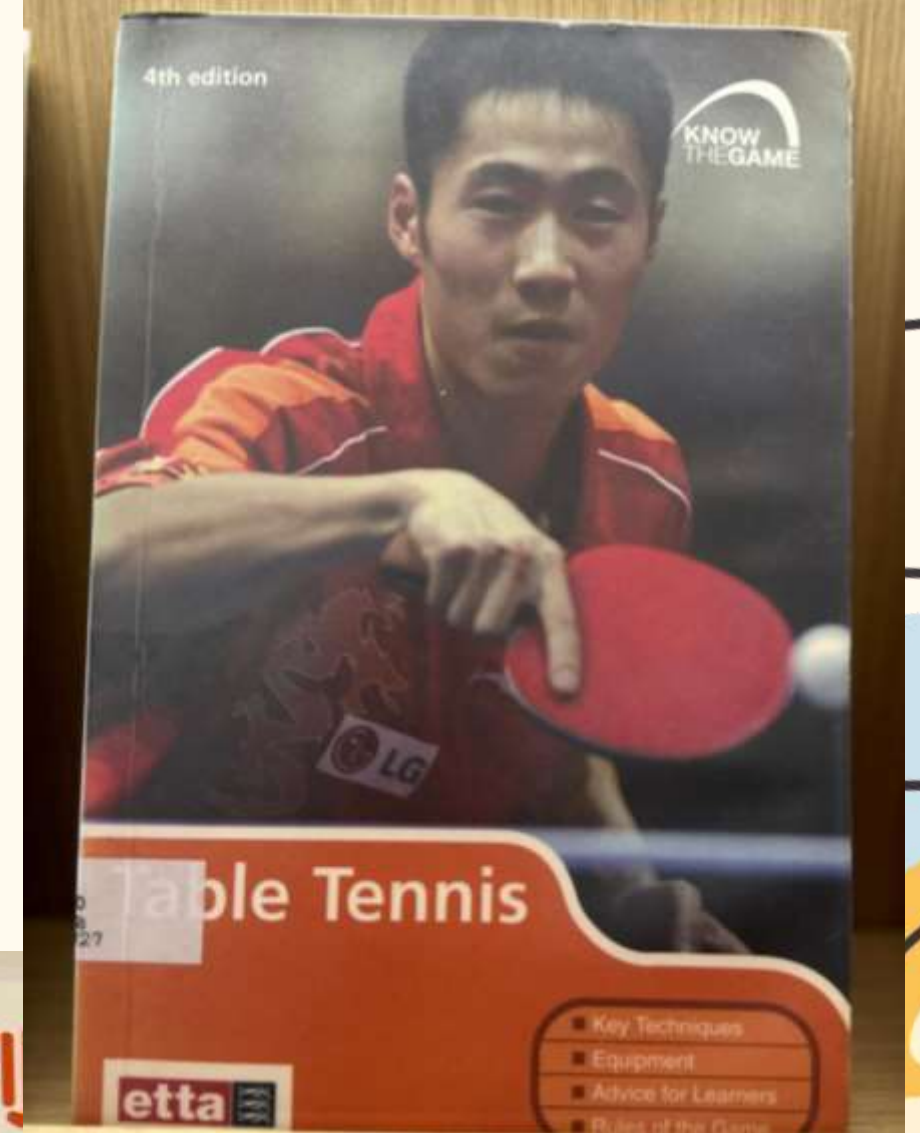
譯者：蔡佳憐

如果你一直低著頭看手機，
脖子就會像烏龜一樣，
往前伸長！



如果你的脖子變得和
烏龜的脖子一樣，
不僅頭會隱隱作痛，
肩膀也會又酸又痛，
連脖子也會硬邦邦。





小小實習生

我是出色運動員

凱瑟琳·阿爾德 著

莎拉·勞倫斯 繪



越吃越健康

今天是你第一天來到體育學院，你需要好好補充能量來運動一番。快拿起碟子，在運動員餐廳裏吃一頓美味的食物吧。

是日餐單

-  ○ 碳水化合物供給你運動所需的能量。
-  ○ 蛋白質幫助你生長及修復身體傷患。
-  ○ 脂肪給你能量儲備，並讓你保持溫暖。
-  ○ 維他命及礦物質保持你的身體健康。
-  ○ 糖和鹽只可進食少量。



肉類、魚類、蛋、種子、堅果和豆類

馬鈴薯、米飯、意大利粉、麵條、穀物和麪包



牛油、牛奶、芝士、乳酪和乳製品

多喝水！你每天需要喝下最少8杯清水。



你會選擇哪些食物來填滿碟子上的每個部分呢？

心靈健康圖書

