

舞動健康



企又得
可以改善血糖

坐又得
提升愉快心情



一齊做運動

香港糖尿科護士協會及香港物理治療學會合作，為「糖友」及大眾市民設計「舞動健康」影片，幫助不同年齡人士愉快地做運動。

主辦機構：

香港糖尿科護士協會
Association of Hong Kong Diabetes Nurses
<http://www.ahkdn.com>



香港物理治療學會
Hong Kong Physiotherapy Association
<http://www.hongkongpa.com.hk>

舞動健康



控制體重



強化肌肉

「舞動健康」設有「站立篇」及「健坐篇」，適合不同程度病患者參加，兩篇運動均設有初階及進階版本：

1 站立篇

跟隨輕鬆愉快的音樂踏步，簡易的口訣，一起舞動

2 健坐篇

將運動融入日常生活中，安坐家中或工作間也可輕鬆地做運動



立即掃描二維碼，瀏覽短片，一起做運動！