
[首页](#)

[推荐](#)

— [亚运会](#)

[关注](#)

[朋友](#)

[我的](#)

[直播](#)

[放映厅](#)

[知识](#)

[热点](#)

[游戏](#)

[娱乐](#)

[二次元](#)

[音乐](#)

[美食](#)

[体育](#)

[时尚](#)

业务合作

2023 © 抖音

[京ICP备16016397号-3](#)

[京公网安备 11000002002046号](#)

[广播电视节目制作经营许可证](#)

[京B2-20170846](#)

[网络文化许可证-京网文-\(2022\)0938-030号](#)

互联网宗教信息服务许可证 京(2022)0000057

药品医疗器械网络信息服务备案(京)网药械信息备(2023)第00318号

[网络谣言曝光台](#)

[网上有害信息举报](#)

违法和不良信息举报 400-140-2108

青少年守护专线 400-9922-556

算法推荐专项举报 sfjubao@bytedance.com

网络内容从业人员违法违规行为举报 feedback@douyin.com

[广告投放](#)

[用户服务协议](#)

[隐私政策](#)

[账号找回](#)

[联系我们](#)

[加入我们](#)

[营业执照](#)

[友情链接](#)

[站点地图](#)

[下载抖音](#)

搜索

投稿

- [发布视频](#)

- [视频管理](#)

- [作品数据](#)

- [直播数据](#)

- [创作者学习中心](#)

- [创作者服务平台](#)

登录

登录后即可观看喜欢、收藏的视频

■ 我的作品

■ 我的喜欢

■ 我的收藏

- 观看历史













0

0

0

分享

[音乐](#)



[愿你我皆安好 \(剪辑版\)](#)

----- [贾晓龙](#) -----

举报

发布时间：2023-09-10 00:43

全部评论

请先登录 后发表评论

暂无评论



[梓恺佑信息咨询](#)

[梓恺佑信息咨询工作室官方账号](#)

粉丝 57 获赞 1

关注

38ggg健康生活方式指南：科学饮食与规律运动养成记

38ggg健康生活方式指南：科学饮食与规律运动养成记

38GGG健康生活方式指南：科学饮食与规律运动的养成记

健康是人类最宝贵的财富，也是我们追求幸福生活的基石，随着生活节奏的加快，越来越多的人开始关注健康生活方式的重要性，本文将围绕科学饮食与规律运动这两个关键词，为您解读健康生活方式的内涵，指导您如何养成健康的生活习惯。

科学饮食：营养平衡，合理搭配

1、膳食多样化

科学饮食是健康生活的基础，我们应该保证膳食的多样化，摄入各种营养素，避免偏食和挑食，食物的选择应丰富多样，包括谷类、蔬菜、水果、肉类、蛋类、奶类等多种食物。

2、控制热量摄入

合理控制热量摄入，避免过度饮食，根据年龄、性别、身高、体重、劳动强度等因素，合理计算每日所需热量，选择适量的食物，保持健康的体重。

3、均衡营养

均衡营养是科学饮食的核心，我们要保证摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养素，要控制盐、糖、油的摄入量，避免摄入过多的高热量、高脂肪、高盐食品。

4、饮食规律

饮食规律也是科学饮食的重要方面，我们要保证定时定量进餐，避免暴饮暴食，早餐要吃饱，午餐要吃好，晚餐要吃少，保证身体在一天中获得充足的能量和营养。

规律运动：适量运动，强身健体

1、适当运动

规律运动是健康生活方式的重要组成部分，我们要选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、游泳、瑜伽等，每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，增强身体素质，提高抵抗力。

2、避免久坐

久坐不动是现代人的通病，长时间久坐会对身体健康造成不良影响，我们要避免长时间久坐，可以每隔一段时间起身活动一下，或者选择站立办公等方式，增加身体活动量。

3、运动安全

在进行运动时，我们要注意运动安全，避免运动损伤，选择合适的运动场地和器材，做好热身和拉伸运动，根据自己的身体状况合理安排运动强度和时间。

养成健康生活习惯

1、保持良好的心态

心态健康也是健康生活的重要组成部分，我们要保持良好的心态，积极面对生活压力，学会调节情绪，避免过度焦虑和压力对身体造成的不良影响。

2、规律作息

规律作息是健康生活方式的基础，我们要保证充足的睡眠时间，每天保持7-8小时的睡眠时间，养成良好的作息习惯，避免熬夜和不良睡眠习惯对身体造成的不良影响。

3、定期体检

定期体检是预防疾病的重要手段，我们要定期进行身体检查，了解自己的健康状况，及时发现并治疗潜在疾病。

科学饮食与规律运动是健康生活方式的核心内容，我们要养成良好的饮食习惯和运动习惯，保持健康的心态和作息，定期进行身体检查，享受健康的生活，让我们从现在开始，一起践行38GGG健康生活方式指南，共同追求健康幸福的生活。

[更多作品](#)

[广告投放](#)

[用户服务协议](#)

[隐私政策](#)

[账号找回](#)

[联系我们](#)

[加入我们](#)

[营业执照](#)

[友情链接](#)

[站点地图](#)

[下载抖音](#)

[抖音电商](#)

[网络谣言曝光台](#) |

[网上有害信息举报](#)

| 违法和不良信息举报：400-140-2108 | 青少年守护专线：400-9922-556 |

算法推荐专项举报：sfjubao@bytedance.com |

网络内容从业人员违法违规行为举报：feedback@douyin.com

[京ICP备16016397号-3](#)

| [广播电视节目制作经营许可证](#)

| [京B2-20170846](#)

| [网络文化许可证-京网文-\(2022\)0938-030号](#) |

| 互联网宗教信息服务许可证 京（2022）0000057