

年齡在走 肌肉要有 蛋白質「肌」刻救援

1

預防肌肉流失

均衡飲食
足夠熱量



2

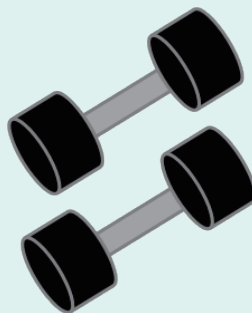
優質蛋白質
平均分配於
三餐，每餐
一掌心



3

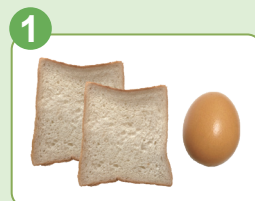
增加肌肉

每周 2-3 天
負重運動
每天至少30
分+日曬15
分鐘



4

運動後30分
鐘-60分鐘
內補充醣類
及蛋白質



或



或



圖片來源：周雅婷營養師 徐莉涵營養師 邱淨如營養師

