健康生活

可以做什么来保持健康



健康的生活意味着确保自己保持良好的身心状态。

均衡饮食可以帮助您感受到自己最好的状态。

您需要适量、不同的食物。您需要淀粉类食物、水果和蔬菜、蛋白质、乳制品和脂肪。

您的需要取决于您的运动量、您是否生病，或者例如，您是否是一位怀孕的女性。



充足的饮水非常重要。清洁的饮水是人们所需要的。



运动锻炼非常重要。
有助于身心更加强壮。

接种疫苗可以预防感染。请向您的家庭医生 (GP) 进行咨询，了解您可能需要的疫苗接种。



如需了解更多信息，请访问

www.nhs.uk/live-well/eat-well/
www.doctorsoftheworld.org.uk/





制作者

