在您进食多于身体需要而且活动不足时，脂肪就会在腰、腹以外的部位堆积。

毒脂也会堆积在您的重要器官周围，并释放出大量有害化学物质，令心脏病、糖尿病和癌症悄然而至。

想知道自己体内是否藏有毒脂？

抓抓自己的肚皮吧。肚皮有赘肉，体内必定有毒脂。

如何消除体内的毒脂？

如同消除其它脂肪一样：少吃少喝多活动。不要等到假期过后或生活压力减轻之后才开始行动。现在马上就行动。

想想您重要器官周围的毒脂，在生活上做些小调整算什么。

© 西澳大利亚州 2012, 经授权于维多利亚州重新制作

LiveLighter 精选小窍门

1. 注意进食量
2. 避免喝甜饮料
3. 少坐
4. 少吃盐
5. 少饮酒
6. 注意进食的脂肪量
7. 每天吃2个水果，5份蔬菜
8. 少吃糖
9. 选择健康零食
10. 每天多活动

了解更多信息

www.livelighter.com.au

Live_Lighter　@Live_Lighter

02/15

立即行动 LiveLighter

LIVELIGHTER®

Supported by Cancer Council Victoria　Heart Foundation

您是否做好了调整生活，保持健康的准备？

LiveLighter（身轻体健）宣传活动鼓励维州成年人稍微改变一下饮食和运动习惯，让自己活得更健康。

我们每天都可以作出许多健康选择。改善健康状况要从点滴做起 - 少吃一块批萨、外出时不开车、短途外出时可以安步当车或骑自行车。

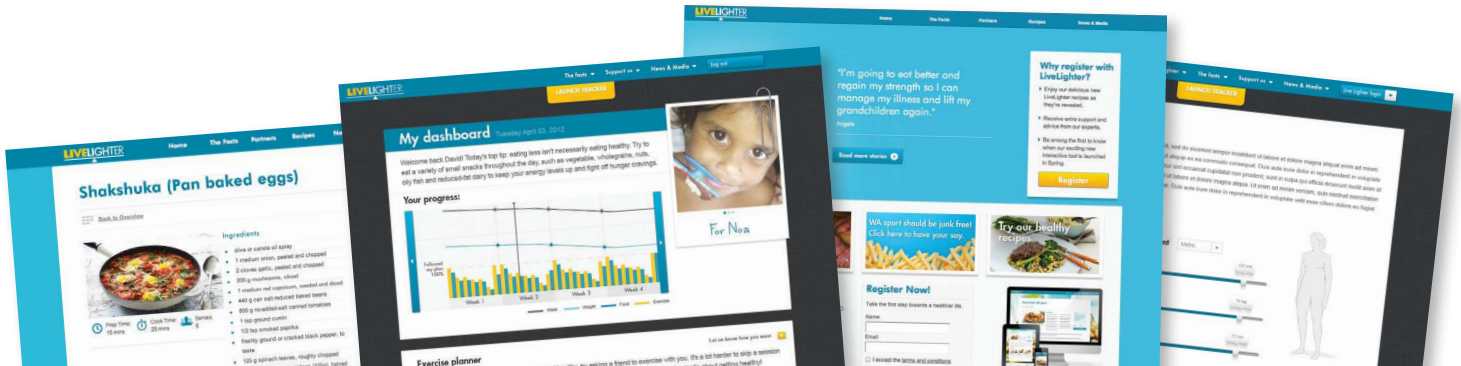
目前大约有三分之二的维州人属于超重或肥胖，以此看来，很多人都不清楚究竟什么才是健康体重。

对大多数人而言，健康体重指BMI（身高体重指数）在18.5和24.9之间。不过，您的腹围也是一个很好的指标。女性的腹围应该控制在80公分以下，男性的腹围应该控制在94公分以下。

需要帮助吗？

livelighter.com.au 网站中有更多本宣传活动的资料，还有各种实用小窍门、新的健康食谱和其他互动工具，以帮助大家过上更健康的生活。

该网站还介绍了维州朝着健康生活迈出了第一步的真人真事。

在这些资料和工具中有免费的Meal and Activity Planner（饮食及活动设计工具）。该工具由我们的专家设计，包含了各种美味食谱、一份健身活动表和一个进度跟进系统，全套工具的设计都是为了符合您的个人需要，旨在激励您保持正确的生活方式。而最好的是：使用完全免费！

来吧，立刻行动，LiveLighter！