

護肝自我檢查表

拍下照片，分享給親友

充足睡眠不熬夜



6 - 8 小時

戒菸、戒酒



三餐吃到彩色蔬果



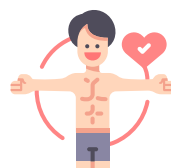
三餐少吃肥肉加工肉



養成運動習慣



定期健康檢查



追蹤義大減重中心，一起維持健康體位



諮詢專線：

(07)6150011#3036

高雄市燕巢區義大路1號5樓