

# 110年度 Show 出我的健康美型挑戰賽2.0

## 前測

- 一、量測：身體組成分析、身高、體重、血壓、腰圍
- 二、完成活動網頁報名
- 三、填寫前測問卷



依完成順序處理，收到審核通過信件，才算報名成功。

網頁平台登錄  
3/29 - 5/30  
體位、喝水  
蔬菜、含糖飲料

1. 減重前後全身照片
2. 全日健康減重照片

飲食教學

營養諮詢

1. 專業運動課程
2. 運動中心
3. 運動APP

個人積分達標  
100分以上  
摸彩拿獎金

重點為  
落實健康行為



後測：後測問卷、體位測量  
05/31 - 06/01



每週運動紀錄上傳(3/29-5/30)

最佳美型獎、健康賺積分、不復胖獎 (10月份下旬後後測)