

<善用時間 健走享瘦> 企業健康促進

企業要永續經營及持續發展，需要有前瞻的領導者、落實管理的執行主管及績效良好的優秀員工。生活規律且健康有活力的員工，才能組成有活力及創意的組織。台灣大車隊於老闆及主管帶領下，舉行健康促進健走活動，短短一個月健康甩肉 6.4 公斤。

台灣大車隊健康促進活動，透過前後體能測量、循環雕塑運動、飲食營養、健康安全健走課程，同時搭配 3D 活力動能儀輔助，養成規律健走的好習慣。



健康促進 HealthPromotion

是以維持或增進個人身體健康狀態為目的。醫學健康促進是透過「健康檢查」、「體適能檢測」、「健康生活習慣」、「定期運動」及「飲食控制」等，達到維持員工健康狀態，增進員工健康及活力，進而產生活力及創意的組織，提升企業競爭力。

台灣大車隊健康促進心得

原本以為年紀大了就瘦不下來了，再加上工作型態的關係，根本沒時間運動，後來發現都是藉口。即使每天開車都是坐著，只要有心還是可以挪出時間進行健走，在家看電視也能原地踏步、晚飯休息後和親人一同在家附近來回走動、排班等候客人時就下車來回走走，飲食上面就照營養師建議的，外食選擇少油少鹽熱量低的食物去吃，也都改喝開水或泡無糖茶取代之前喝飲料的習慣，這樣還可以省錢；身體力行健康生活習慣，就真的會有所改變，不只體重減輕，精神也變好了。

