

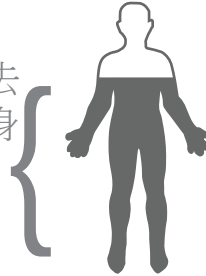
健康和快樂

飲用 **8** 杯以上水

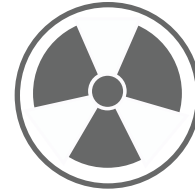
減少皮膚乾燥和皺紋



喝水能補充失去的水分。你的身體60%是水



水能清除你身體的毒素



1杯水跟你的手一樣大



每晚要有 **8** 小時睡眠

睡眠改善膚色



睡眠改善記憶和思考。



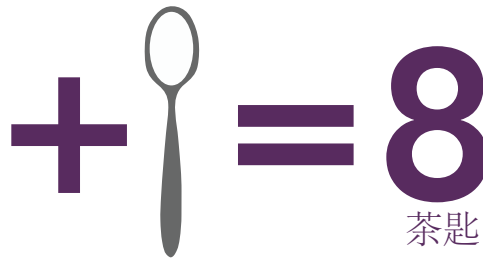
睡眠改善情緒，增加能量。



少吃糖和鹽



7茶匙糖



1茶匙鹽

茶匙

減少糖和鹽的攝取能減少糖尿病、高血壓和心臟病的風險。



每天鍛鍊4次，每次 **8** 分鐘

運動會改善膚色



運動改善心情，增加體能



運動減少糖尿病、高血壓和心臟病的風險



每天花4次沉默和感激，每次 **8** 分鐘

沉默的時間讓你的心靈休息。你的心靈，像你的身體一樣也需要休息。它同時也能減輕壓力和焦慮。花時間思考你感激的是什麼，幫助你保持積極樂觀。