

我要.順便

屎到臨頭，卻大難**不屎**真的痛苦！
想成為人人羨慕的“**順便**”人生組，
你得試著做到幾點：



纖維攝取量：20~38克/天

>3蔬2果+全穀根莖類主食**1~2餐**



水份攝取量：30毫升/公斤體重

定時喝水.計量容器.白開水至上



規律運動

每週至少5次(或每週中等強度150分鐘以上/高強度運動75分鐘以上)



適當補充益生菌或發酵乳製品

衛福部認證較安心.優格或優酪乳