

拒當熊貓



活力從
活力由你決定

早 開始

你的選擇是？

Q 我每晚 11 點前睡覺？

NO

YES



早睡才有活力！
且至少要睡足7小時

今天早點睡

運動表現UP↑ 減少飢餓素 不變胖
專注力UP↑ 遠離慢性病
反應力UP↑ 穩定情緒
免疫力UP↑ 增強記憶力



PM11:00

我會選擇什麼早餐和飲品？



蔬菜蛋餅



鮮蔬烤雞
三明治



雙蔬鮪魚
飯糰



草菇燻雞漢堡



鮮 奶



無糖紅茶



白開水



無糖豆漿



美式咖啡

**Q 每天起床後
我會吃早餐嗎？**

NO

YES

吃完早餐 腦袋才不會空空！

**Q 我在 9 點前
吃完早餐？**

NO

YES

最晚不超過10點 吃完早餐！

一早吃早餐

集中精神 專注力UP↑
幫助體控 學習力UP↑
補足身體能量



AM09:00



薯餅蛋餅



燒餅油條



肉鬆飯糰



勁辣雞腿堡

你的早餐食物油鹽含量偏高唷



果汁、奶茶、甜豆漿
檸檬紅茶、榛果咖啡

糖飲喝多對身體影響大 可能會變胖、糖上癮、

長青春痘等...

謝謝自己讓身體更健康了
別忘了早餐也能來份水果



教育部



董氏基金會