

大部份香港人都不注意健康的生活習慣，因此影響身體健康。那麼要怎樣才能養成良好的生活習慣呢？讓我來告訴你吧！

首先，我們要做適量運動。例如：每星期至少要運動半小時，多做帶氧運動，如：跑步、游泳、打籃球。

其次，健康的生活習慣當然離不開飲食，我們要攝取均衡的營養。我們要少吃零食，例如：薯片和香腸等，否則你會攝取過多的卡路里，會影響我們的健康。我們應該多吃水果、蔬菜、五穀類和奶類食物，因為這些食物營養豐富，有助我們的成長。

還有，我們要飲食定時定量。我們應該一天吃三餐，而三餐要定時，份量要適中。例如，早餐我們可以吃雞蛋和三文治，午餐和晚餐吃兩份蔬菜，三份水果 和一份肉類。飲食定時定量有助我們消化食物，對健康有好處。

總結而言，多做運動、攝取均衡的營養和定時定量進食，都能夠培養健康的生活習慣。

