

運動是最佳良藥

失智症的重要危險因子

幼年時失學

過度飲酒

缺乏社交

中年時聽力缺損

肥胖

缺乏運動

頭部外傷

熟齡時抽菸

空氣污染

高血壓

憂鬱

糖尿病

樂活健康
跆拳道運動帶來的好處

【小孩】

遠離3C產品

改善體質

增強體能

自我保護

【成人】

提升代謝

釋放壓力

自我挑戰

【長者】

抗老化

柔軟度提升

增強骨質密度





YUAN POWER

★ 原動力跆拳道館 ★



TikTok
@yuanpower2015

阿嬤你現在幾歲

努力帶來的改變
給你單純的快樂

你需要滿分的體檢報告嗎？

我們為何追求健康？

自由

