

衛保組測BMI鼓勵運動

學聲大代誌

【記者李蕙茹淡水校園報導】衛保組與膳食督導團於24日在商管大樓三樓前舉辦「健康密碼1824」，約百人前往了解BMI的健康知識。衛保組校護邱鏡□表示，活動目的在於讓大家了解BMI的重要性及如何計算，「1824是BMI的健康口訣，只要數值介於18.5至24之間，均屬正常體重，現場贈送健康BMI捲尺，希望大家能隨時注意均衡飲食，並保持運動習慣，以維護健康的體能。」公行二游絮茵表示，參加活動後更了解BMI和身體健康的關係。