

全民运动 健康生活

动则有益，贵在坚持
方式恰当，强度适宜
时长合理，量力而行
循序渐进，减少风险



中共新乡市委宣传部 新乡市文明办 新乡日报社 宣

策划: 新乡日报新媒体中心 设计: 韩雪