

# 我們該怎麼做?…建立正確的認知

## \* 健康:

均衡飲食、正常作息、適度運動、正向思考、了解食物來源和合理的成本以及與健康的關係…

\* 沒有捷徑(雖是老生常談，卻是金字玉律)