

個人化健康報告 - 1

報告生成時間：2025-06-13 13:51:42

您的個人化健康建議

1. 您的靜息心率偏低，若非運動員建議諮詢醫生。
2. 您的BMI偏高（過重），建議控制飲食增加運動。
3. 您的血壓偏高，建議少鹽多動。
4. 本週運動時間(50分鐘)不足，建議增加至每週150分鐘。
5. 通用建議：保持規律作息，確保充足睡眠，多攝取蔬果與優質蛋白質。

個人化健康報告 - 1

報告生成時間：2025-06-13 13:51:42

附錄：健康數據視覺化圖表

1 圖表

