

「運動對健康的重要」

有一句話講了真道理，這句話就是：「身體健康勝過萬貫的家財」，大家攞知影，身體只有一個，是用錢買袂到的！身體一旦出問題，除了愛開錢看醫生以外，家己一定是會真辛苦，閣愛吃一堆藥仔，藥仔會救人麻會壞人，紮落厝裡的人麻會綴咱煩惱，身體若健康，人生是彩色的，身體若無好日子就會變烏白的，所以平常時就愛注意家己的身體。

欲予身體保持健康尚好的方法就是愛加減運動，有閒的時陣，行路做運動，跳索仔亦是騎腳踏車，拍球嘛袂標。假日時間較濟會使去爬山，這攞是對身體真好的活動，會當增加抵抗力身體自然較健康。

除了運動對健康有幫助以外，食物件嘛真重要，現代科技進步，真濟食品對身體真好。毋過！嘛有會傷身體的物件，傷甜、傷鹹、或是足簽的物件，若是食落去腹肚底，吃會落是提袂出來，年久月深是另外一種負擔，欲予身體保持健康尚好的方法，就是盡量啲白滾水，飲料較少啲有較好無較標，有閒的時陣一定會記得愛運動，活動、活動、欲活就愛動，運動會流汗，流汗是給體內的毒素排出體外毋免開錢，比吃藥仔排毒較好，有健康才有好的未來，咱若是有健康的身體，感冒亦是病毒咱就免驚，因為有真好的抵抗力，所以運動對健康是真重要的。

除了運動以外，睏的時間若到愛緊去睏，真濟人會顧耍手機仔亦是拍電動，定定三更半暝才欲睏，長期睏無飽安呢對身體閣較標，所以提醒大家無代誌較早睏教有眠，上好是啲白滾水，運動嘛足重要，定定保持習慣，自然就會健康食到百二歲。我的演講結束！多謝大家。