

# 飲食運動紀錄

學號:

姓名:

手機:

週日

週一

週二

週三

週四

週五

週六

## ※健康餐盒※ (請點我)



(請貼上:  
實體健康餐盒及  
本人合照)

113 年 月 日

(請貼上:  
實體健康餐盒及本人  
合照)

113 年 月 日

(請貼上:  
實體健康餐盒及本人  
合照)

113 年 月 日

(請貼上:  
實體健康餐盒及本人  
合照)

113 年 月 日

(請貼上:  
實體健康餐盒及本人  
合照)

113 年 月 日

(請貼上:  
實體健康餐盒及本人合  
照)

113 年 月 日

(請貼上:  
實體健康餐盒及本  
人合照)

113 年 月 日

## ※有效運動※ (每周運動

三次/每次 30 分鐘/請點我)



(請貼上:  
本人運動照)

113 年 月 日

(請貼上:  
本人運動照)

113 年 月 日

(請貼上:  
本人運動照)

113 年 月 日

(請貼上:  
本人運動照)

113 年 月 日

(請貼上:  
本人運動照)

113 年 月 日

(請貼上:  
本人運動照)

113 年 月 日

(請貼上:  
本人運動照)

113 年 月 日

## ※每日喝白開水

1500ml ※ (不喝含糖飲料



(請貼上:  
本人喝白開水照)

113 年 月 日

(請貼上:  
本人喝白開水照)

113 年 月 日

(請貼上:  
本人喝白開水照)

113 年 月 日

(請貼上:  
本人喝白開水照)

113 年 月 日

(請貼上:  
本人喝白開水照)

113 年 月 日

(請貼上:  
本人喝白開水照)

113 年 月 日

(請貼上:  
本人喝白開水照)

113 年 月 日

當我達成任 **2 格任務**時, 即可將此檔案填妥後, mail  
至 [abby88899@ntsu.edu.tw](mailto:abby88899@ntsu.edu.tw) ,

可獲**口罩 10 片**。

當我達成任 **3 格任務**時, 即可將此檔案填妥後,  
mail 至 [abby88899@ntsu.edu.tw](mailto:abby88899@ntsu.edu.tw) ,

可獲**實用文具**。

當我達成任 **4 格任務**時, 即可將此檔案填妥後,  
mail 至 [abby88899@ntsu.edu.tw](mailto:abby88899@ntsu.edu.tw) ,

可獲**防疫包 1 組或運動毛巾**。(每人上限二包(組))

註: 贈送獎品格數不重複

領取獎品前,請填妥問卷網址(請點我)