

# 每天為健康打卡「60天打造健康紀錄表」

跟著得利獅

坐火車暢遊臺灣

Let's go!



## 什麼是60天打造健康紀錄表？

此紀錄表可幫助您養成規律食用保健品的習慣，每天食用後在圓圈上打勾或塗滿，記錄自己的食用狀況。快來跟著得利獅一步一腳印探索台灣的美，健康地走下去！

※可貼於冰箱或牆上等醒目位置，幫助自己養成每天保養的好習慣。

從數字1開始出發

開始日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日



### 陽明山

初春時於竹子湖能看見整片盛開的海芋，彷彿置身清淨怡然的世外桃源。



臺北市

### 大溪老城區

老街上有巴洛克建築，體驗傳統木藝、品嚐美味豆干，可說藝文、美食兼得。



桃園市

### 南寮十七公里海岸線

17公里海岸線串聯特色景點，推薦租借自行車欣賞海線風光，享受大自然。



新竹市

### 龍騰斷橋

經歷過兩次大地震後被指定為震災紀念物，曾有台灣鐵路藝術極品之稱。



苗栗縣

### 野柳女王頭

位於野柳地質公園，經長時間間海蝕風化而成，因外型貌似女王頭像而得名。



新北市

### 正濱漁港

有台灣版威尼斯之稱，港邊的彩色屋有濃厚南歐港灣風情，是熱門的打卡景點。



基隆市

### 太平山

搭乘蹦蹦車穿梭樹林，遊樂區內還有台版冰島藍湖之稱的鳩之澤溫泉，仙氣迷人。



宜蘭縣

### 太魯閣國家公園

以雄偉壯麗的大理岩峽谷景觀聞名，其中的燕子口和九曲洞為峽谷中最窄的兩段。



花蓮縣

〔黏貼處〕

〔黏貼處〕

〔黏貼處〕



沿虛線剪下

沿虛線剪下

沿虛線剪下



臺中市

### 梧棲漁港

漁獲量豐足，更以價值極高的烏魚為最大宗，因此被當地漁民稱為烏金。



彰化縣

### 八卦山風景區

八卦山大佛為代表性的地標，登上八卦塔可遠眺彰化平原景緻。



嘉義縣

### 國立故宮博物院南部院

建築外型如行云流水般的優美，除了有國寶級的歷史文物，晚上還能欣賞水舞表演。



臺南市

### 武德殿

日治時期留下的武館，現在為忠義國小的禮堂，還有劍道課程在此進行。



高雄市

### 盤龍峽谷(月世界)

奇幻的石灰岩峽谷溝和大峽谷地形，彷彿走入異世界仙境，感受豐厚的自然能量。



16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41



16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

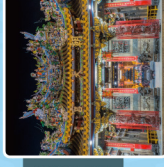
41



南投縣

### 日月潭環潭區

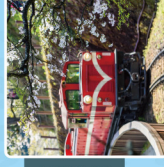
推薦搭乘環湖遊艇，或日月潭纜車，體驗豐富的原住民文化與自然生態。



雲林縣

### 北港朝天宮

為國定古蹟，終年香火鼎盛，農曆春節至3月媽祖誕辰前後都會湧進滿滿人潮。



嘉義市

### 阿里山國家森林遊樂區

搭乘著名的森林小火車遨遊在千年神木間，清晨可沿觀日步道欣賞美麗日出。



臺東縣

### 鹿野高臺

可欣賞花東縱谷美景，每年會舉辦國際熱氣球嘉年華，吸引萬人共襄盛舉。



屏東縣

### 國立海洋生物博物館

全臺灣最大的水族館，館內生物種類豐富，以小白鯨最有人氣，還可體驗夜宿海生館。



加油！已經過了一個月囉！

保健品每天都要吃才有效，繼續一步一腳印打造健康！

SUNTORY 三得利健康網路商店 <https://wellness.suntory.com.tw>

客服專線：0800-321-555 客服時間：週一至週日（國定假日除外）AM 9:00~PM 8:00