



動不動就健康

FitBack 健康吧

累積【任務值】換取【小樹點】
變得更容易了！

【健康獎勵】2023.4-6 最新攻略



任務內容



健康獎勵

1	步數	每日 5,000 步 每日 7,500 步	30 任務值 50 任務值	※兩者不累加 每日僅採較高任務值累計	NEW!
2	運動心率	運動達 20 分鐘 心率達標 運動達 30 分鐘 心率達標	100 任務值 150 任務值	※兩者不累加 每日僅採較高任務值累計	NEW!
3	睡眠	睡眠 6~9 小時	50 任務值		
4	指定場館 有氧運動	使用有氧運動器材 達 20 分鐘	50 任務值		
5	走到飛	每月 10 次 單日達 7,500 步 每月 21 次 單日達 7,500 步	500 任務值 500 任務值	※兩者可累加 每月上限1000任務值	
6	心動感	每週 3 次 運動達 20 分鐘&心率達標	250 任務值		

領獎攻略

繁忙的上班族阿泰，沒有使用穿戴裝置
但每天下班後都會抽空和家人散散步
每天 7,500 步，30 天即領取 1,500 任務值
完成「走到飛」再領取 1,000 任務值
每個月累積 2,500 任務值，兩個月就可換 50 點小樹點！



領獎攻略

愛健身的女孩 FiFi，習慣透過穿戴裝置追蹤運動狀況
每週固定 3 次運動 30 分鐘以上，並達到心率目標
每天步數都會落在 5,000~10,000 步之間
也會睡滿 7 小時，完成「FitBack 健康吧」各項任務
單月就有機會累積超過 5,000 任務值，兌換 50 點小樹點！



立即累積任務值
享健康又賺好康

