



[illegible][illegible]

▲ 俗文化語彙

Abstract—The purpose of this study was to determine the effect of a 12-week training program on the heart rate (HR) and energy expenditure (EE) of sedentary middle-aged women. The subjects were 12 women, 40 to 50 years old, who had been sedentary for at least 10 years. They were randomly assigned to a 12-week training program or a control group. The training program consisted of three sessions per week, each lasting 30 minutes, of low-intensity aerobic exercise. The control group continued with their sedentary lifestyle. The results showed that the training program significantly increased the HR and EE of the subjects compared to the control group. The HR increased from 68 to 78 beats per minute, and the EE increased from 1,200 to 1,400 kcal per day. These findings suggest that a 12-week training program can effectively improve the cardiovascular fitness and energy expenditure of sedentary middle-aged women.

2019年12月10日 星期二

醫學博士課程

保险合同内容

一、保险主体

被保险人: 周建忠, 性别: 男, 出生日期: 1963-01-01

投保日期: 2018-01-01, 生效日期: 2018-01-01, 到期日期: 2023-01-01

保险金额

基本保额: 1000000.00元

保险费率

年交保费: 10000.00元, 首期保费: 10000.00元

保险期间

自2018-01-01起至2023-01-01止

保险责任

身故保险金

身故

被保险人于本合同有效期内因意外伤害或疾病身故, 我们按下列标准给付身故保险金:

身故年龄	身故保险金	身故保险金
0-17岁	1000000.00元	1000000.00元
18-29岁	1000000.00元	1000000.00元
30-39岁	1000000.00元	1000000.00元
40-49岁	1000000.00元	1000000.00元
50-59岁	1000000.00元	1000000.00元
60-69岁	1000000.00元	1000000.00元
70-79岁	1000000.00元	1000000.00元
80-89岁	1000000.00元	1000000.00元
90-99岁	1000000.00元	1000000.00元

身故保险金=基本保额×身故年龄对应的身故系数

200%

身故保险金

其中:

200%

身故保险金=基本保额×身故年龄对应的身故系数

200%

身故保险金

身故保险金=基本保额×身故年龄对应的身故系数

200%

身故保险金

200%

身故保险金

身故保险金=基本保额×身故年龄对应的身故系数

200%

身故保险金=基本保额×身故年龄对应的身故系数

200%

身故保险金=基本保额×身故年龄对应的身故系数

200%

身故保险金=基本保额×身故年龄对应的身故系数

200%

第 10 页

第 10 页

第 10 页

第 10 页

第 10 页

第 10 页

第 10 页

第 10 页

第 10 页

第 10 页

第 10 页

第 10 页