



『全城消脂減磅 營養運動體重控制課程』課程

內容概要：

營養篇(3堂)：註冊營養師 羅曼詩姑娘

1. 個別「體重指數」及「脂肪率」測量、營養飲食分析及建定個人目標
2. 個人化卡路里計算及食物組別選擇 (建立營養餐單及份量)
3. 跟進你的飲食變化，提供意見
3. 營養素 (碳水化合物、脂肪、蛋白質、水分、纖維素) 與體重管理的關連
4. 討論飲食與體重管理常見問題與拆解方法與討論



運動篇(2堂) 健體教練 呂劍倫先生

1. 運動理論 (運動強度、種類及流程)與體重管理
2. 探討運動與體重管理的疑問及實踐困難，設定個人運動計劃及示範

跳舞篇(2堂)：健體舞蹈教練 葉寒小姐

1. 教授參加者以簡單及輕鬆的舞動節拍，利用簡單舞蹈，提升心肺功能，舞走脂肪

凡參加者均可獲得由社區營養部發出一張 \$20之「個別營養飲食輔導」贈券，名額有限，請從速報名！

日期：2011年9月5、12、19、26日，10月3、10及17日 (逢星期一)

時間：晚上7時至8時30分

上課地點：九龍觀塘協和街130號基督教聯合醫院吳詠棠大樓 (F座) 一樓2號研討室

對象：18歲或以上人士

費用：\$988元(原價1500元)(共7堂，費用已包括每堂提供之輕盈小食/晚餐乙份)

上課地點：基督教聯合醫院吳詠棠大樓(F座)1樓2號研討室

報名電話：2172-0727 社區營養部 活動助理莫姑娘(辦公時間：星期一至星期五，上午9時至下午1時，下午2時至5時)

傳真：2348-9130



報名方法及須知：

1. 請填妥報名表，連同以「基督教聯合那打素社康服務」抬頭之劃線支票郵寄致：

九龍觀塘基督教聯合醫院F座4樓 基督教聯合那打素社康服務 社區營養部 莫燕芬姑娘收
支票每人一張，請於支票背面寫上申請人姓名及電話。

2. 除課程被取消、改期及申請人未被取錄等情況外，已繳交之學費概不退還，學費收據於上課時派發。
3. 課程以採先到先得方式取錄，額滿即止。若報名人數不足，課程將會被取消。
4. 如天文台於上課日期正午12時或以後，懸掛八號或以上颱風訊號或黑色暴雨警告訊號，當日之課程暫停。更改日期，容後通知。如有任何查詢，請致電社區營養部：2172-0727
5. 因應情況，每位學員或需被測量體溫、填寫健康身報表及正確地帶上口罩上堂，以保障其他學員健康。

『全城消脂減磅 營養運動體重控制課程』課程

報名回條

姓名(中文)：_____ (英文)：_____ 年齡：_____ 性別：_____

地址：_____

電話(辦事處)：_____ (手提)：_____ (住宅)：_____

你是否對有食物敏感： 沒有食物敏感 有，請註明：_____

本人願意日後收到 貴機構的服務單張或資料，請用以下方式送交給我：

電郵：_____ 傳真：_____ 郵寄：_____

(* 保護環境，珍惜資源，請儘量選擇以“電郵”方式收取單張。多謝支持！)

日期：_____ 簽名：_____ ※ 如報名表不敷應用，可自行影印。