



## 『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。