

2017-18輕「營」瘦身系列-易學易用 營養標籤



齊 齊 來 瘦 身

做 個 有 營 人

香港人致肥的原因包括：

- 缺乏運動
- 經常外出用膳
- 忽略食品包裝上的營養標籤

為幫助市民改善肥胖問題和回復至fit身形，社區營養服務推出是次課程和大眾分享至「營」的瘦身飲食知識，助你做個有「營」人。

對象： 關注飲食和健康及計劃控制體重之人士

講者： 社區營養服務註冊營養師

上課地點： 九龍牛頭角道55號利基大廈B座2樓
基督教聖約教會頌恩中心

上課時間： 7:00pm – 8:30pm

收費： 正價：\$480 ***優惠價：\$400**

課程	課程內容	上課日期
輕鬆瘦身 趕走三高	<ul style="list-style-type: none"> ● 營養師每堂監察你的減磅進度 ● 六大出外用膳「點叫」貼士 ● 如何以「吃」擊退三高 ● 設定個人減磅目標及減肥餐單份量 	3/8 – 24/8/2017 (逢星期四) 共4堂
食「營」D 煮「營」D	<ul style="list-style-type: none"> ● 如何擊破外出飲食陷阱 ● 健康食譜示範 ● 新鮮香草、食用花和醬汁的使用 ● 出外飲食好選擇 	11/10 – 1/11/2017 (逢星期三) 共4堂
易學易用 營養標籤	<ul style="list-style-type: none"> ● 全面解構營養標籤 ● 設有模擬超市，深入分析各種營養素和擊破『營養聲稱』陷阱 ● 食物添加劑大解構 ● 實戰超市遊 	1/3 – 22/3/2018 (逢星期四) 共4堂

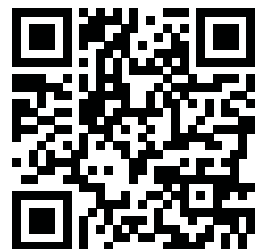
1 凡報讀以上三個課程者均獲贈營養書籍乙本。

2 凡報讀以上三個課程者可安排預約個別營養師作覆診輔導(豁免首次接見)，詳情請向本部職員查詢。

* 優惠價適用於以下人士：

- ✓ 於開課前兩星期報名之參加者
- ✓ 二人或以上報讀同一課程
- ✓ 同時報讀兩個或以上的課程
- ✓ 曾報讀本部課程之參加者、健營會員或服務使用者

下載報名表格



查詢及報名：2172-0727(社區營養服務)