



第 115 班

合適人士：運動員、健身教練、美容師、醫護人員等



日期：2026年3月30日-5月18日

(逢星期一及五)

時間：7:00 p.m.- 10:00 p.m.

地點：AASFP課室



課程費用：團體報名(3人或以上)：每人 **HK\$ 3,680**

舊生會價：**HK\$3,880** 正價：**HK\$3,980**

優惠政策：提前報名繳費優惠 2026年3月9日前報名可享 **HK\$100 優惠**

* 團體報名除外



夜間班

營養及體重 控制證書課程

Nutrition & Weight Management Certification

都市人無論男女，都希望Keep Fit保持完美身型。可惜坊間太多謬誤，以為減食便能修成正果，卻捱壞身子。本證書課程提供學員相關的醫學知識，讓學員懂得處理有關體重控制的營養問題。

- 宏量及微量營養素:功能，缺乏病症與健康食物配搭
- 系統化個人營養評估及分析
- 本地食物熱量轉換及應用竅門
- 有效減肥策略之理論，實踐與應用
- 營養諮詢7大步驟應用
- 減肥緩慢成因之近代相關科研及理論
- 生酮飲食法減肥法利弊剖析與評鑑
- 食物標籤認知及個案分析
- 實用增肌策略及技巧
- 體重控制餐單設計



邱美玲
Mylene KHOO
加拿大註冊營養師及
運動營養師



陳育明
Marcel CHAN
英國註冊營養師及
運動營養師



陳勇堅
David CHAN
AASFP客席講師
資深執業註冊營養師

CEUs 1.8
A A S F P

CPD 7.5