

## 營養及體重 控制證書課程

### Nutrition & Weight Management Certification



日間班



## 第 116 班

合適人士：運動員、健身教練、美容師、醫護人員等

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



日期：2026年4月21日-5月29日舉行  
(逢星期二及五)

時間：10:00 a.m. - 1:00 p.m.

地點：AASFP課室



**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



課程費用： 團體報名(3人或以上)：每人 **HK\$ 3,380**  
舊生會價： **HK\$3,580** 正價： **HK\$3,680**

優惠政策： 提前報名繳費優惠 2026年3月31日前報名可享 **HK\$100** 優惠  
\* 團體報名除外

**CEUs 1.8**  
A A S F P

**CPD 7.5**