

營養及體重 控制證書課程

Nutrition & Weight
Management
Certification

第 117 班

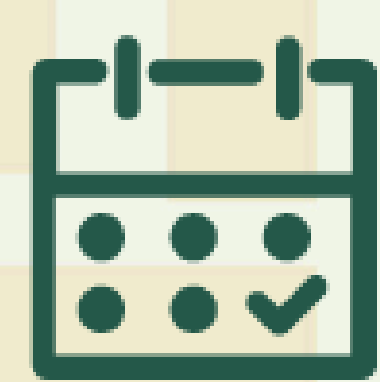
課程簡介



想擁有理想體態、健康又自信？別再被「少食即瘦」的迷思騙了——錯誤減肥方法可能傷身又反彈。本證書課程適用於想改善體態的大眾、運動教練，從而學習正確、科學的體重管理與營養策略！

合適人士

運動員、健身教練、
美容師、醫護人員等



日期：2026年8月4日至9月8日
(7堂+2考試日)
時間：10:00 a.m.- 1:00 p.m.
地點：AASFP課室



三人同行價：**HK\$3,680**
舊生會價：**HK\$3,880**
正價：**HK\$3,980**
2026年7月14日或之前報名
可享 **HK\$100** 早鳥優惠



**2026年7月6日起
全新課程，上課時間更精簡！**

7堂21小時理論及實踐課 + **0.5**小時網上自修課
+ **3**小時理論考試 及 **1**小時實習試

- 了解有效而正確之體重控制方法、行為修正方法及一般流行減肥謬誤
- 卡路里計算方法
- 食譜分析及編寫
- 管理食物及廚房衛生
- 評估及分析飲食習慣及營養需要
- 輔導及溝通技巧
- 食物標籤、設計餐單及出外飲食技巧



導師



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