



ASIAN
ACADEMY FOR
SPORTS &
FITNESS
PROFESSIONALS
亞洲運動及體適能專業學院

營養及體重 控制證書課程

Nutrition and 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



日期：2021年1月26日 - 3月16日
(逢星期二及五)

時間：10:00 a.m. - 1:00 p.m.

合適人士：運動員、健身教練、美容師、
醫護人員等

地點：AASFP課室



課程費用：AASFP會員：HK\$ 3,580 正價：HK\$ 3,680

優惠政策

提前報名繳費優惠：2021年1月5日前報名可享 HK\$100 優惠
團體報名（3人或以上）：每人HK\$ 3,380



2578 9877

f AASFP
5543 3050

www. www.aasfp.com
aasfp@aasfp.com



香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室

AASFP

CEUs: 1.8