

A
A
S
F
P

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

生酮 飲食法

Decoding the effectiveness
of Ketogenic Diets

營養師講生酮？乜營養師唔係淨係講食物金字塔咩？睇澳洲營養師Harry sir 點解解構生酮飲食法嘅原理和入門的基礎概念！

基礎生酮入門內容：

- 生酮飲食解構的骨幹概念
- 醣原與能量供應順序
- 如何造成胰島素抗拒
- 微量元素的重要性
- 蛋白質攝取量迷思
- 標準的酮態
- 檢測生酮方法
- 破酮時的反應



課程簡介



導師

李華青
Harry Li

AASFP導師

香港營養師學會 (HKNS) 認可營養師



日期：2021年2月6日 (六)
時間：2:00p.m. – 6:00p.m.
地點：AASFP



課程費用： AASFP會員：HK\$950 非會員：HK\$ 980

優惠政策 提前報名優惠：2021年1月16日前報名可享HK\$30優惠
團體報名(3人或以上)：每人HK\$890



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: 0.4