

## 保健品及運動補充劑 聖經工作坊

CEUs 0.4

Health & Sports Supplement  
Bible Workshop

除了健身常用的蛋白粉外，其實坊間由藥房、藥材店鋪、百貨公司以至健身或運動中心都有售賣各式各樣的保健或營養補充品，例如抗氧化劑、薑黃素、葉黃素、人蔘、紅菜頭、靈芝、奧米加魚油、蝦紅素、葡萄糖胺及益生菌等。這些保健品安全嗎？有科研支持嗎？對提升健康或訓練表現有幫助嗎？通過這4小時的精華工作坊，讓大家短時間內吸收大量有用的相關資訊。

### 課程簡介

- 坊間及國際上常見的營養及保健補充品介紹
- 保健及營養補充品的背後機理和聲稱用處
- 科學說法及研究結論
- 針對不同健康問題（如減肥、降膽固醇、降血糖、降血壓、眼睛及腦部健康、皮膚及關節問題等）的應用及建議



日期

日期：2023年10月14日（六）  
時間：2:00p.m. – 6:00p.m.  
地點：AASFP



課程費用

團體報名：**HK\$1,230**（三人或以上）  
舊生會價：HK\$1,350  
正價：HK\$1,380  
早鳥優惠：2023年9月23日前報名可享HK\$50優惠

導師

陳勇堅 David CHAN

資深執業註冊營養師  
營匯專業營養顧問中心聯合創辦人  
營養治療碩士



2578 9877  
www.aasfp.com

f AASFP

5543 3050

aasfp@aasfp.com

香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室