

aasfp



ESSENTIAL

生酮飲食及斷食

應用工作坊

Ketogenic Diet and Fasting Essential Workshop



課程簡介

生酮及斷食是近年流行的飲食方法，有效快速減重減脂，甚至可應用於處理一些有慢性病的客人如糖尿病或癌症患者。此6小時工作坊由生酮專家教練經過多年實踐，將應用上的經驗和理論知識以深入淺出方式為大家分享。學員不但能深入掌握生酮及斷食的竅門和飲食安排的重點，更可了解應對這些飲食法的方法和提示。

- 了解及掌握生酮飲食的原理，應用及食物選擇與分配
- 明白斷食的生理反應
- 構思個人化的生酮/斷食計劃及安排



日期：2024年4月12, 19日 (五)

時間：7:00p.m. - 10:00p.m.

地點：AASFP



課程費用：

正價：
HK\$ 1,880

團體報名：**HK\$ 1,580** (三人或以上)

舊生會價：**HK\$ 1,780**

2024年3月22日前報名可享HK\$100優惠

CEUs 0.6
AASFP



導師

莊文軒 Alex CHONG

10年私人教練經驗

BHL國際認證生酮教練

2578 9877
www.aasfp.com

AASFP

5543 3050 aasfp@aasfp.com

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室
Room 1603, 16/F., Eastern Centre, 1065 King's Road, Quarry Bay, HK

aasfp Fit