



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

體重控制： 食物熱量對換法

Weight Management:
Simple Calculation of Food Conversion

課程簡介

減重對於很多人來說是一生的課題，體重要控制得好，運動固然重要，但不要忽略飲食方面，如果你長時間要節食，既吃得清又吃不飽，當體重有上升趨勢時，更要增加運動的次數或運動的強度來控制體重，長遠來說，無論在心理或生理上只會越來越難去維持，本工作坊讓你了解一種實用而有效的飲食方法，稱為「食物熱量對換法」，簡單而言，只需要懂得從食物選擇上，計算出食物的熱量，亦可於同等熱量下作出適當的對換，你可以吃得足夠之餘，還不會吸收過多的卡路里，要控制體重再不是一件難事。

- 目標
- 認識體重管理原則簡介
 - 認識六大食物與食物份量
 - 認識食物對換表、稱量換算表、食物標籤的陷阱



日期：2019年9月28日（星期六）

時間：2:00p.m.-6:00p.m.

地點：AASFP



課程費用：AASFP會員：HK\$950 正價：HK\$980

提前報名繳費優惠：2019年9月7日前報名可享 HK\$30 優惠

團體報名優惠(3人或以上)：HK\$890



2578 9877



AASFP

5543 3050



www.aasfp.com

aasfp@aasfp.com



香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室



李華青
Harry Li

AASFP導師
香港營養師學會 (HKNS) 認可營養師

AASFP
CEUs: 0.4