



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

營養解碼

運動營養補充品

Decoding The Effectiveness Of Dietary Supplements



課程簡介

現時市面上的營養產品層出不窮，宣稱能增加爆發力、增強耐力、幫助補充水份等。但事實上有幾多營養產品真的能安全地提升運動表現呢？此工作坊適合對運動營養補充劑及增強劑有興趣人士，讓他們在運動營養產品使用上自我增值，尋找適合自己的運動補充品。

學習目標

1. 運動營養補充品的挑選原則
2. 認識一些常見的運動營養補充劑和增強劑
3. 了解運動營養補充劑使用立場聲明
4. 活動：自設健身餐單



日期：2019年11月23日（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

優惠政策 提前報名繳費優惠：

- * 11月2日前報名可享 HK\$30 優惠
- * 團體報名（3人或以上）：HK\$890



張志文
Leo Cheung

香港註冊醫務化驗師 體育運動科學學士後文憑
註冊教師及營養學家



報名熱線：
2578 9877



AASFP



aasfp@aasfp.com



5543 3050



www.aasfp.com



香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室

AASFP
CEUs: 0.4