



最重要係
控制飲食嘅
時間!

營養解碼

AASFP
CEUs: 0.4

間歇性斷食法

課程簡介

大家聽到「斷食法」可能會感到好奇，明明我們從小就被灌輸一天三餐，或少食多餐。究竟吃少餐有什麼影響？斷食與節食又有何分別呢？此工作坊除了會講解什麼是 # 間歇性斷食法 外，還會從科學角度了解這種飲食方法的好處，對於心血管疾病、血糖控制、體重管理的幫助。亦會探討在於增肌或著重運動表現人士的影響，最後當然會教授大家如何進行「斷食法」。

學習目標：

- 了解什麼是間歇性斷食法
- 了解間歇性斷食法的利與弊
- 了解間歇性斷食法對身體的影響
- 學習如何實踐間歇性斷食法



日期：2020年6月13日 (六)
時間：2:00p.m. – 6:00p.m.
地點：AASFP



課程費用：團體報名(3人或以上)：每人 **HK\$890**
提早三星期報名優惠/會員價：每人 **HK\$950**
正價：每人 **HK\$980**



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



導師

李華青
Harry Li

AASFP導師

香港營養師學會 (HKNS) 認可營養師



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