



生酮 飲食法

Decoding the effectiveness
of Ketogenic Diets

近一兩年經常聽到生酮飲食可以越吃越瘦、消脂、甚至治病，市面上也出版了不少書籍推薦生酮飲食可抑制癌細胞生長，不挨餓也可減肥，打造更好體質，到底什麼是生酮飲食？此工作坊幫助學員認識人體的消化系統，從而了解生酮飲食法有什麼好處與壞處，以及誰人適合使用此飲食方法？

學習目標：

- 了解什麼是生酮飲食法
- 了解生酮飲食的好與壞
- 生酮飲食法的實踐方法
- 生酮飲食的建議及正確運用



課程簡介



日期：2021年11月6日 (六)
時間：2:00p.m. – 6:00p.m.
地點：AASFP



課程費用： AASFP會員：HK\$950 非會員：HK\$ 980
優惠政策 提前報名優惠：10月16日前報名可享HK\$30優惠
團體報名(3人或以上)：每人HK\$890



2578 9877

f AASFP
5543 3050

www 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

AASFP
CEUs: 0.4