

CROSS生酮斷食X重量訓練 (減脂) 工作坊

CEUs 0.6

Certificate in Ketogenic Diet & Intermittent Fasting X Weight Training (Lose Fat) Workshop

此工作坊由生酮資深教練經過多年實踐，將教授生酮飲食配合重量訓練以進行減脂，加強整體健康。生酮及斷食是近年流行的飲食方法，有效快速減重減脂，甚至可應用於預防一些有慢性病的客人如二型糖尿病患者。再配合入門程度的重量訓練（例如：深蹲及硬拉）及學習其動作技巧，學員可以了解營養及重量訓練之間的配合，安排更全面的訓練計劃。

課程簡介

完成此課程後，學員能：

- 了解生酮飲食原理，食物選擇及分配（例如標準酮態、熱量赤字、輕斷食標準與重點）
- 了解斷食的生理反應
- 設計個人化的生酮及斷食計劃及安排學習重量訓練的訓練及其動作技巧
- 學習生酮飲食與重量訓練之間的配合及設計



日期

日期：2026年4月22日（三）
時間：12:00p.m. – 6:00p.m.
地點：AFMC



課程費用

三人以上同行價：**HK\$1680**
舊生會價：HK\$1880
正價：HK\$1980

3星期前報名優惠：2026年4月1日前報名優惠HK\$100
(3人同行價除外)



導師

莊文軒 Alex CHONG

10年私人教練經驗
BHL國際認證生酮教練