

臺中榮總 108 年健康減重班招生簡章

您的健康亮起了紅燈嗎？您有體重過重的煩惱嗎？肥胖不但影響外觀，也是健康的大敵，您想在不影響健康的情況下，達到減重的目的嗎？台中榮總開辦健康減重班，由專業團隊告訴您正確的減重觀念、健康美味的低熱量食物烹調法，整體瘦身與局部塑身之律動，讓您健康的甩掉肥肉，迎接亮麗的未來！

本班特色及師資簡介：

1. 家醫科主治醫師解說肥胖與疾病的關係
2. 營養師群個別指導您所需要的減重菜單，協助您正確、有效的選擇食物。
3. 復健師提醒您如何避免運動傷害。
4. 體適能老師教您居家實際可行的有氧舞蹈。
5. 小班制，全程個別輔導。

招生對象：

1. 體重超過或等於身體質量指數 (BMI) 26 以上
2. 有三高或肥胖病友
3. 需具備書寫能力
4. 年滿 15 歲以上，限 30 名

上課時間：7 月 13 日~8 月 31 日，分 8 週上課、週六上午 9-12 點

上課地點：員工餐廳餐敘室、員工運動中心

上課費用：4000 元/人(本院員工、家屬、舊生以及 2 人以上同行
優惠價 3600 元)

報名辦法：

1. 以電話報名

電話：(04)23592525 轉 2622 營養室

週一至週五 上午 08:30 ~ 12:00

下午 13:30 ~ 17:00

2. 親自營養室報名繳費

週一至週五 上午 08:30 ~ 11:30

下午 13:30 ~ 17:00

繳費方式：

1. 親自繳費：攜帶費用至臺中榮總營養室報名繳費
2. 通訊繳費：**(須經審查符合報名資格，否則視同捐款)**

至郵局劃撥，劃撥帳號：02434782

戶名：臺中榮民總醫院，註明參加 健康減重班

#繳費截止日期：7月13日(額滿提前截止)

報名繳費後一律不予退費

.....(請自行撕下報名).....

台中榮總 108 年健康減重班招生簡章

姓名		性別		出生日期	
身份證字號		職業		學歷	
地址					
聯絡電話					
疾病病史					
服藥情形					
身高(公分)		體重(公斤)			
E-mail					
請備妥三個月內健康檢查報告。若符合成人健檢資格，可掛本院家醫科(星期一~五上午)，或掛心臟科。不符合條件者可掛 <u>星期二、四家醫科上午診(張文道醫師)</u> 。					

.....(請自行撕下報名).....

台中榮總 108 年健康減重班招生簡章

姓名		性別		出生日期	
身份證字號		職業		學歷	
地址					
聯絡電話					
疾病病史					
服藥情形					
身高(公分)		體重(公斤)			
E-mail					
請備妥三個月內健康檢查報告。若符合成人健檢資格，可掛本院家醫科(星期一~五上午)，或掛心臟科。不符合條件者可掛 <u>星期二、四家醫科上午診(張文道醫師)</u> 。					

108 年健康減重班課程表

日期	時間	9:00-9:10	9:10-11:00	11:00-12:00
7/13	活動內容	報到.	體能測驗 體適能時間	減重基本概念 飲食記錄填寫法
7/20	時間	9:00-11:00		11:00-12:00
	活動內容	減重經驗分享 (陳昭秀營養師)		體適能時間
7/27	時間	9:00-11:00		11:00-12:00
	活動內容	認識食物六大類 (陳維禎營養師)		體適能時間
8/3	時間	9:00-11:00		11:00-12:00
	活動內容	肥胖和腦中風的罹患風險 (神經內科醫師)		如何減少運動 傷害 (陳彥文復健師)
8/10	時間	9:00-11:00		11:00-12:00
	活動內容	食品標示、低熱量飲食及運用 (黃子睿營養師)		體適能時間
8/17	時間	9:00-11:00		11:00-12:00
	活動內容	超商實務教學 (廖瑞華營養師)		體適能時間
8/24	時間	9:00-11:00		11:00-12:00
	活動內容	外食食物之選擇 (楊紋青營養師)		體適能時間
8/31	時間	9:00-10:30	10:30-11:00	11:00-12:00
	活動內容	體能測驗 體適能時間	減重經驗分享. 頒獎.	輕食享宴