



臺中榮民總醫院
Taichung Veterans General Hospital

108年

健康減重班

限30名

招生中

您的健康亮起了紅燈嗎？

您有體重過重的煩惱嗎？

您想減重讓自己更健康嗎？

臺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、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！

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)

上課內容

- 7/13 | 體能測驗、體適能時間、減重基本概念、飲食記錄填寫法
- 7/20 | 減重經驗分享、體適能時間
- 7/27 | 認識食物六大類、體適能時間
- 8/3 | 肥胖和腦中風的罹患風險、如何減少運動傷害
- 8/10 | 食品標示、低熱量飲食及運用、體適能時間
- 8/17 | 超商實務教學、體適能時間
- 8/24 | 外食食物之選擇、體適能時間
- 8/31 | 體能測驗、體適能時間、減重經驗分享、輕食享宴

本班特色及師資

1. 小班制，營養師群指導正確、有效的選擇食物。
2. 醫師解說肥胖與高血脂的關係
3. 復健師指導如何避免運動傷害。
4. 體適能老師教導居家有氧舞蹈。

