

107 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
7/14	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
7/21	時間	9:00-11:00		11:00-12:00
	活動內容	認識食物六大類 (陳昭秀營養師)		體適能時間
7/28	時間	9:00-11:00		11:00-12:00
	活動內容	低熱量食譜範例及運用 (王葦寧營養師)		體適能時間
8/4	時間	9:00-11:00		11:00-12:00
	活動內容	健康減重面面觀 (家醫科 張文道醫師)		體適能時間
8/11	時間	9:00-11:00		11:00-12:00
	活動內容	認識食品標示 (超商實務教學) (廖瑞華營養師)		體適能時間
8/18	時間	9:00-11:00		11:00-12:00
	活動內容	外食食物之選擇 (詹益瑞營養師)		體適能時間
8/25	時間	9:00-11:00		11:00-12:00
	活動內容	餐廳用餐的點菜技巧 (楊紋青營養師)		體適能時間
9/1	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

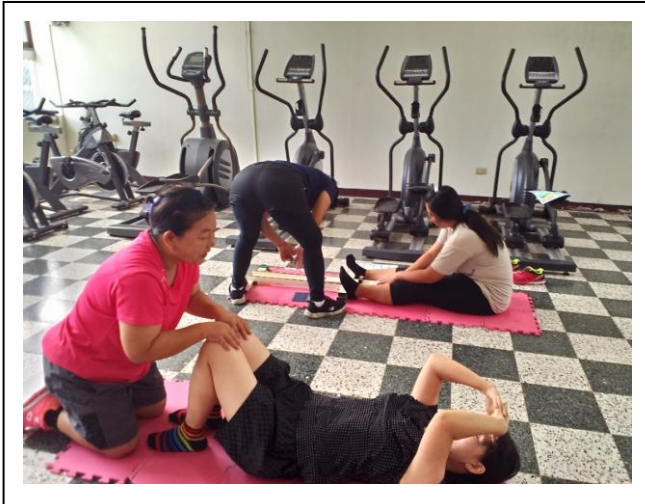
107 年健康減重班課活動照片



減重班始業式



減重班始業式



體適能運動



體適能運動



營養師授課



學員動手做(實務教學)



體適能運動



體適能運動



體適能運動



體適能運動



頒獎



成果分享