

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 |

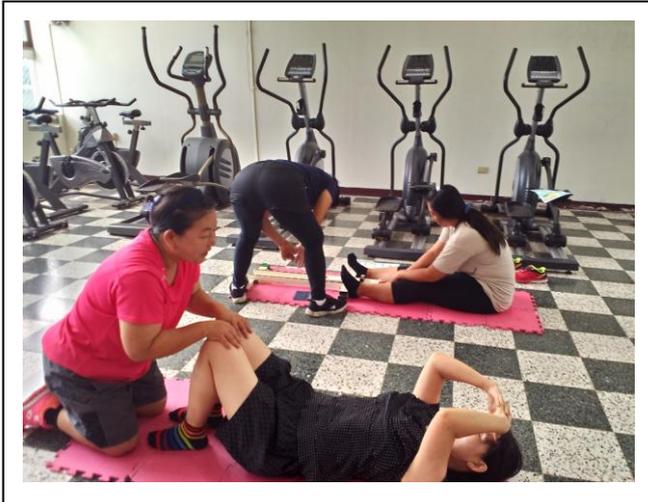
107 年健康減重班課活動照片



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