

2023營養課體態調整班

減重 瘦瘦瘦

全程
免費

EASY

認識食物

份量計算

09/02(六)

運動、飲食

基礎代謝率

09/16(六)



08/26(六)

了解體位

減肥迷思

09/09(六)

飲食技巧

外食選擇

報名請掃QRcode



報名方式：線上或紙本報名

(紙本請至福音樓B1營養課索取，填妥後交回福音樓B1營養課)

招生對象：18-65歲者具閱讀能力者(因名額有限，依BMI作為招收的優先順序，孕婦及經醫師診斷不適合者請勿報名)

招生日期：即日起至08/24(四)，額滿為止

活動時間：每週六下午1點至3點(08/26、09/02、09/09、09/16)

活動地點：馬偕紀念醫院台北院區9樓第一講堂

聯絡電話：(02)2543-3535 分機2026

