

減重瘦EASY！

課程內容

時間：2023 年 8 月 26 日 到 9 月 16 日，週六下午 13：00～15：00（共計四堂課）

日期	課程內容
8月26日	非減不可（了解體位、減肥迷思）
9月2日	你不能不知道的食物份量
9月9日	聰明選、輕鬆吃（飲食技巧+外食選擇）
9月16日	LIFETIME 享瘦班（運動與基礎代謝率+成果分享）

地點：台北馬偕紀念醫院9樓 第一講堂

交通：捷運雙連站2號出口步行5分鐘

招募對象

➡ 因名額有限，依BMI作為招收的優先順序

➡ 年齡18～65歲具閱讀能力者

🚨 有疾病者建議轉介營養門診諮詢，孕婦及經醫師診斷不適合者請勿報名

招募名額，報名時間

即日起至8/24，額滿為止

報名方式

➡ 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

➡ 網路表單 - 請掃本張海報的QR CODE

*恕不接受電話報名

洽詢時間

🕒 週一～週五 8：00～12：00，13：00～17：00

☎ 02-2543-3535 #2026

線上BMI計算機



或 $BMI = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高}^2 (\text{公尺})}$

報名表單

全程
免費



主辦單位：台北馬偕紀念醫院營養課

減重瘦EASY 報名表

編號：

姓名：	生理性別：	西元出生 年 月 日
手機：	身高：公分	體重：公斤
LINE ID：	電子郵件：	BMI：
期望在減重班中達成的目標		

★報名成功者會以電話通知，請留意電話或語音★

112台北馬偕紀念醫院營養課減重班