



The Hong Kong Society for Public Health Nursing Limited

香港公共健康護理學會

P.O. Box 28482, Gloucester Road Post Office

E-mail: info@hksphn.org.hk

體重半肥瘦

減肥塑身是現今很多人士的理想目標，然而，瘦身飲食謬誤，不但令減肥成效減半，甚至適得其反。了解正確的營養瘦身，懂得「識飲識食」，使大家滿足口腹之餘還能愈吃愈健康。

講座內容：

怎樣判斷肥定瘦
常見的瘦身飲食謬誤
食肉減肥的代價
餐單減肥不反彈
當代瘦身食物



講者：

陳國賓先生
註冊營養師(英國)
基層健康護理碩士
香港中文大學食品及營養科學理學士
《都市閒情 - 今晚食乜餸》主持及新城姿訊台節目嘉賓主持

對象：

醫護人員及有興趣人士

日期：

二零一四年十二月十七日(星期三)

時間：

晚上七時至八時半

地點：

伊利沙伯醫院M座地下演講室

費用：

\$80 (會員) \$100 (非會員)

語言：

廣東話

報名詳程：

請填妥報名表，連同劃線支票抬頭 “The Hong Kong Society for Public Health Nursing Limited”，寄回香港告士打道郵箱 28482號「香港公共健康護理學會」收。支票背面請寫上姓名、電話及講座名稱「體重半肥瘦」。所有報名，本會將會發出電郵確認，一經確認，所繳費用恕不退還。

持續護理學分: CNE 1.5 分

報名查詢：

9627 9862 (梁小姐) 或 9034 1115 (李小姐)