

## 國泰綜合醫院 101 年職場減重班

- 輔導職場員工健康減重，並配合大安健康服務中心健康促進活動
- 講師：國泰綜合醫院營養師群、大安運動中心教練群
- 活動情形：



日期/時間 101 年 5 月 8 日下午 6 時至 8 時

照片說明：相見歡~~王秋梅技士介紹課程，鼓勵大家共同追求健康體位。



日期/時間 101 年 5 月 8 日下午 6 時至 8 時

照片說明：林元媛營養師 講題：萬惡肥為首，減重胖為先~健康減重。



日期/時間 101年5月8日下午6時至8時

照片說明：大安運動中心教練~暖身筋骨與強化肌力



日期/時間 101年5月15日下午6時至8時

照片說明：賴秀怡營養師 講題：換換食物，換換體重認識六大類食物。



日期/時間 101年5月15日下午6時至8時

照片說明：大安運動中心教練教導~增加肌力，減少脂肪方法。



日期/時間 101年5月22日下午6時至8時

照片說明：陳明玉營養師 講題：減重秘技甩油、減糖、高纖飲食



日期/時間 101年5月22日下午6時至8時

照片說明：大安運動中心教練教導~增加肌力，減少脂肪



日期/時間 101年5月29日下午6時至8時

照片說明：林元媛營養師 講題：外食減重陷阱



日期/時間 101 年 5 月 29 日下午 6 時至 8 時

照片說明：大安運動中心教練教導~正確慢跑方式，運用於生活中



日期/時間 101 年 6 月 5 日下午 6 時至 8 時

照片說明：楊蕙萍營養師授課與學員自備晚餐，分享熱量計算。



日期/時間 101 年 6 月 5 日下午 6 時至 8 時

照片說明：大安運動中心教練教導~彈力帶使用如何運用於平日生活。



日期/時間 101 年 6 月 19 日下午 6 時至 8 時

照片說明：陳冠蓉營養師 講題:突破減重瓶頸 ，體重再下一城



日期/時間 101 年 6 月 19 日下午 6 時至 8 時

照片說明：大安運動中心教練教導~墊上瑜珈課程運動!