



# —Talk 兩檢

免費營養講座及體型檢測

## —Talk講座：愈食愈Fit防三高

內容：

- ① 分析港人飲食失衡的問題及對身體影響之嚴重性
- ② 剖析肥胖與身體健康的關係
- ③ 介紹如何透過飲食修正達至改善或控制三高  
(包括高血壓、高血脂及高血糖)
- ④ 教授健康控制體重的基本原則、餐單示範及運動基礎

### 📍 地點1：大埔

日期：2016年5月7日(星期六)  
時間：下午3時30分至4時30分  
地址：大埔廣福邨廣福社區會堂  
講者：註冊營養師陳紫敏

### 📍 地點2：天水圍

日期：2016年5月28日(星期六)  
時間：上午11時至12時  
地址：天水圍天晴邨天晴社區綜合服務大樓1樓103室  
賽馬會天水圍社區健康中心活動室  
講者：註冊營養師莫穎嫻

費用全免

報名從速

參加講座人士  
均獲發營養食譜  
及健康禮品包

## 兩檢：由註冊營養師分析兩檢結果

- ① 體重指數 (測量肥胖程度指標)
  - ② 體內脂肪率、肌肉量、水份率及新陳代謝年歲
- 地點：本機構指定健康中心(天水圍、大埔、佐敦或觀塘)  
備註：優惠期由即日起至2016年8月31日，必須預約

查詢及報名  
2172-0727  
(社區營養服務)

查詢及報名：2172-0727 (社區營養服務)

條款及細則(適用於體型檢測服務)：

1. 優惠只適用於星期一至五及指定健康中心。
2. 必須預約服務，並於預約時表明使用此優惠。
3. 優惠不能兌換現金及不能與其他折扣優惠同時使用。
4. 客戶必須於2016年8月31日或之前成功預約有關服務，逾期無效。
5. 每位客戶只限享用以上優惠服務乙次。
6. 如有任何爭議，基督教聯合那打素社康服務保留最終決定權。

