



體重管理在職場

社區營養服務外展計劃

「營」接健康瘦身



- ✓ 設定個人目標、營養餐單卡路里計算及食物組別分類及選擇
- ✓ 出外飲食之策略安排及精選低卡食物

「動」力健體瘦身/跑步班



- ✓ 正確熱身運動
- ✓ 合適伸展運動
- ✓ 家中健體運動
- ✓ 有效放鬆運動

個別體型分析：

- ✓ 體重指數
- ✓ 體脂率
- ✓ 肌肉量
- ✓ 體內水份率



「營」造防三高策略



- ✓ 何謂三高？到底該做哪些檢查？
- ✓ 健康飲食管理，用「吃」擊退三高
- ✓ 控制血壓－有助降血壓的飲食
- ✓ 控制血脂－有益動脈健康的膳食
- ✓ 控制血糖－有助平衡血糖的飲食

社區營養服務
查詢及報名電話：
2172-0727

- ▶ 培訓對象為在職人士，包括教師、文職人員、前線員工
(如護理員、助護、廚師、膳食同工、職業司機、基層技工等)
- ▶ 職場包括學校、社福、公私營機構(如日間護理中心/院舍/運輸/建造業等)
- ▶ 讓員工學習適切的營養知識
- ▶ 如何預防/處理「三高」，即高血壓、高血脂及高血糖之飲食
- ▶ 有效掌握自理和準備經濟又均衡營養的日常膳食
- ▶ 提升個人知識水平，長遠改善個人的健康和工作表現及效率

