



中華民國肥胖研究學會 109 年度健康體重管理士課程



第一日

日期	時間	課程主題
5/2 (六)	8:30-8:55	報到
	8:55-9:00	引言
	9:00-10:40	健康窈窕 DIY
	10:40-10:50	休息時間
	10:50-12:30	運動於減肥過程中的角色
	12:30-13:20	品味時間
	13:20-15:00	認識食物與營養
	15:00-15:20	休息時間
	15:20-17:00	減肥非難事，做到是本事

第二日

日期	時間	課程主題
5/3 (日)	8:50-9:00	報到
	9:00-10:40	認識身體的奧秘與健康科學
	10:40-10:50	休息時間
	10:50-12:30	如何運用運動營養改變體組成
	12:30-13:30	品味時間
	13:30-15:10	減肥飲食面面觀
	15:10-15:20	休息時間
	15:20-16:00	筆試測驗

主辦單位：中華民國肥胖研究學會

協辦單位：臺北醫學大學保健營養學系