



ASIAN
ACADEMY FOR
SPORTS &
FITNESS
PROFESSIONALS
亞洲運動及體適能專業學院

骨質疏鬆症： 建議飲食 防治原則

Suggested Dietary and Prevention
Principle for Osteoporosis

課程簡介

骨質疏鬆症是一種常見的流行病，隨著人口持續老化，患這種病的人亦日益增多。骨質疏鬆症其實是指骨質漸漸流失，令骨骼變得脆弱和易碎，而增加骨折機會的疾病。患者除了需要做適當的負重訓練，以保持骨質的密度之外，適當的飲食亦都非常重要，此工作坊將會深入淺出，講解骨質疏鬆症的成因、症狀，並會教授學員簡單設計餐單的方法，可以學以致用。

- 認識骨質疏鬆症的成因與症狀
- 了解骨質疏鬆症的診斷、治療及預防方法
- 認識骨質疏鬆症的營養防治原則



日期：2019年1月22日（星期二）

時間：6:00p.m.-10:00p.m.

地點：AASFP



課程費用：AASFP會員：HK\$820 正價：HK\$850

優惠政策 提前報名優惠：2019年1月1日前報名可享 HK\$30優惠
課程 + 即時申請成為AASFP 會員：HK\$760



導師

張志文
Leo Cheung

香港註冊醫務化驗師
體育運動科學學士後文憑
註冊教師及營養學家



2578 9877

f AASFP
5543 3050

www.aasfp.com
aasfp@aasfp.com

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室

AASFP
CEUs: 0.4