營養及體重控制證書課程(夜間)– NUT-0127-118
Nutrition and Weight Management Certification (Night time)

課程簡介 :	本証書課程專為對營養及體重控制有興趣之人士而編制。內容包括了解有效而正確之體重控制方法，行為修正方法及一般流行減肥謬誤，卡路里計算方法，食譜分析及編寫，管理食物及廚房衛生。實踐課程包括評估及分析飲食習慣及營養需要，輔導技巧，客人溝通方法。此課程提供學員相關的醫學知識，讓學員懂得處理有關體重控制的營養問題，提供飲食建議及計劃。
對象 :	適合運動員，健身教練，美容師，醫護人員及對營養和體重控制有興趣人士。
課程結構 :	本課程合共25.5小時，並分成五單元(基礎營養、營養評估、成人之營養需要、體重控制、食譜分析及食物安全衛生管理)。21小時理論及實踐課+0.5小時網上自我學習， 3小時理論考試及1小時實習試
課程內容 :	**理論課內容 :** 基礎營養，成人營養需要，營養評估方法 體重控制方法 減肥緩慢成因之近代相關科研及理論 生酮飲食法減肥法利弊剖析與評鑑 實用增肌策略及技巧 食物標籤認知及個案分析 **實習課內容 :** 營養評估及分析，飲食習慣評估 營養諮詢7大步驟應用 與客人溝通方法 提供飲食建議及計劃 體重控制餐單設計 食譜設計及營養分析
導師簡介 :	**MS. MYLENE KHOO** Registered Dietitian, B.Sc. Food & Nutritional Science(HK), Pg. D. Dietetics(UK) Mylene是一位經驗豐富的註冊營養師. 曾獲加拿大哥倫比亞大學營養學學士學位。回港後更獲香港大學及英國University of Ulster 頒發的營養科學與治療深造文憑。現時, 她是營匯專業營養顧問中心的行總裁也是亞洲運動及體適能專業學院(AASFP)之課程講師，同時亦擔任以下專業機構的營養顧問及計劃顧問：AASFP, 國際護脊學院，強生(香港)公司及修身堂健康纖體服務中心。一直以來她為一些患有高膽固醇, 過重及糖尿病的人仕提供個人飲食顧問，在社區中，她亦有舉辦一些講座及營養計劃給學校,老人院，私人機構及會所等。 **MR. MARCEL CHAN** 英國註冊營養師, 食物及營養學士, 營養治療深造文憑 Marcel是一位經驗豐富的英國註冊營養師。他擁有營養治療深造文憑，食物及營養學士學位。他現時是香港中文大學校外課程的講師。他同時是寶血醫院、營匯專業營養顧問中心、俱樂部、私家診所、老人院、及學童午膳供應商的營養顧問。他主講科目包括鍛煉和營養, 運動與營養, 營養及體重控制證書課程。 **MR. DAVID CHAN 資深執業註冊營養師, 營養治療碩士**David是一位經驗豐富的資深註冊營養師，在香港中文大學獲取食品及營養學學士，更獲英國University of Ulster營養治療碩士。曾為香港執業營養師公會副主席的David，期間在健康飲食推廣上不遺餘力，更為不同學院及機構授課及舉辦講座，出版多本有關營養、健康飲食的著作，盼大眾能擁有身心靈之健康。而他專項為糖尿病、脂肪肝、高膽固醇、過胖、過輕、厭食、暴食、痛風、癌病、腎病、腸胃問題等病患者提供飲食治療之建議。
課程學費 :	舊生會 : $3,880　　非舊生會員 : $3,980 提前報名優惠政策 – 在開課三週前交費報名的學員可以得到HK$100.00優惠 *團體報名優惠(3人或以上) : HK$3,680
日期及時間 :	2027年1月11, 15, 18, 22, 25, 29日, 2月1日 (星期一、五) 7:00 p.m. – 10:00 p.m.
考試日期 :	實習考試 : 2027年2月19日(五)，7:00 p.m. 理論考試 : 2027年2月22日(一)，7:00 p.m. – 9:30 p.m.
上課地點 :	AASFP課室
延續學分 :	AASFP CEUs : 1.8 , CPD : 9
授課語言 :	粵語，輔以英文
報名手續 :	WhatsApp: 5543 3050 / 登入www.aasfp.com / 致電 (852)2578 9877