

營養及體重控制證書課程(夜間)- NUT-0222-93

Nutrition and Weight Management Certification (Night Time)

- 課程簡介** : 本證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34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)。30小時理論及實踐課，3小時理論考試及1小時實習試
- 內容結構** :
- | | |
|--------------------|---------------|
| 理論課內容: | 實習課內容: |
| - 基礎營養 | - 營養評估及分析 |
| - 成人營養需要 | - 飲食習慣評估 |
| - 營養評估方法 | - 營養諮詢7大步驟應用 |
| - 體重控制方法 | - 與客人溝通方法 |
| - 減肥緩慢成因之近代相關科研及理論 | - 提供飲食建議及計劃 |
| - 生酮飲食法減肥法利弊剖析與評鑑 | - 體重控制餐單設計 |
| - 實用增肌策略及技巧 | - 食譜設計及營養分析 |
| - 食物標籤認知及個案分析 | |
- 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。
- 課程費用** : AASFP會員 HK\$3,880, 非會員 HK\$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(3人或以上): HK\$3,680 (不能同時享有會員及提早報名優惠)
- 上課日期** : 2022年1月17, 21, 24日, 2月7, 18, 21, 28日, 3月4, 7, 11日 (星期一及五, 晚上7時至10時)
- 上課地點** : AASFP 課室
- 上課模式** : 面授
- 考試日期** : 實習試 – 2022年3月18日 (星期五, 晚上7時開始)
理論試 – 2022年3月25日 (星期五, 晚上7時至晚上9時30分)
- 入學資格** : 年滿17歲或以上, 對營養及體重控制有興趣之人仕
- 延續教育學分** : 1.8
- 授課語言** : 粵語為主, 輔以英文
- 報名手續** : 如欲索取本課程的進一步資料, 可親臨本學院查詢, 地址: 香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室-亞洲運動及體適能專業學院或請致電AASFP, 電話(852)2578 9877; 傳真(852)2508 0601; 電子郵件: aasfp@aasfp.com或瀏覽www.aasfp.com