

體重管理計劃

Weight Management Program

每 8 堂為 1 個單位，每堂 30 分鐘

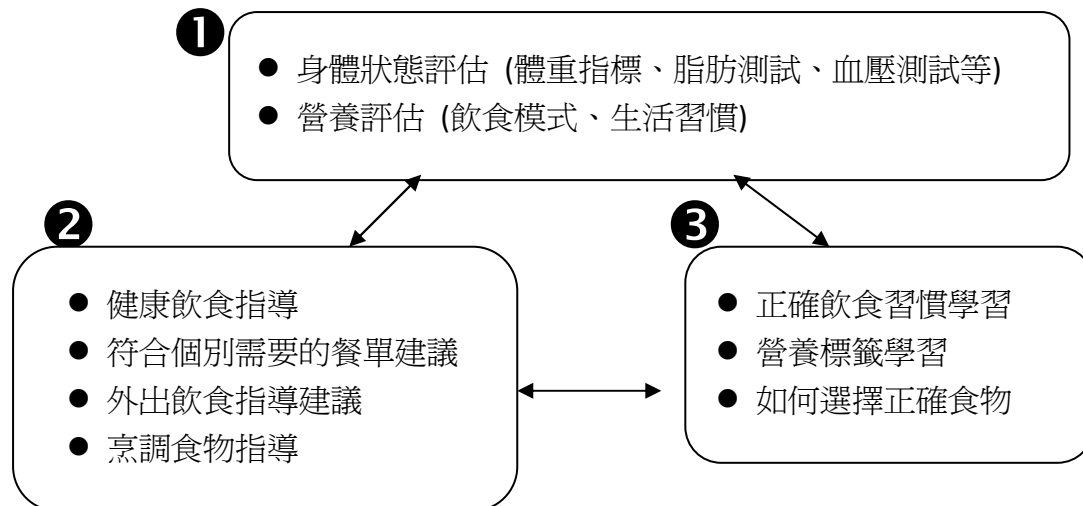
對象：兒童、青少年、家長及有興趣人士

上課時間：逢星期三、六

每 8 堂: \$2,000



- **專業的營養評估** - 由營養師提供個人化營養服務，透過評估個人飲食、生活習慣及健康狀況，提供個別體重管理及飲食輔導。
- **專業營養計劃指導** - 體重管理計劃包括減肥及增肥、健康飲食計劃、提升學習能力飲食計劃、增強抵抗力飲食計劃、改善偏食計劃，以及產後修身及保養計劃。
- **營養計劃三部曲：**



我的小朋友胖胖白白，還需要做營養諮詢嗎？

小朋友過胖或過瘦都可能與營養吸收有關，我們不但會為他做身體狀態評估，亦會因應個別需要，提供餐單建議。



幼聯社區營養師廖泳琪

地址：九龍紅磡都會道 6 號都會商場 8 樓 827 室 (紅磡火車站對面)

電話：3162 0995

傳真：3162 3013

網頁：www.hkceces.org

電郵：ccd@ceces.com.hk