



# 中華民國肥胖研究學會 108 年度健康體重管理士課程



## 第一日

日期	時間	課程主題	講師
5/18 (六)	8:30-8:55	報到	
	8:55-9:00	引言	蕭敦仁 理事長 中華民國肥胖研究學會
	9:00-10:40	健康窈窕 DIY	謝明哲 教授 臺北醫學大學 名譽教授
	10:40-10:50	休息時間	
	10:50-12:30	運動於減肥過程中的角色	陳弘洲 醫師 雙和醫院 復健醫學部主治醫師
	12:30-13:20	品味時間	
	13:20-15:00	認識食物與營養	楊淑惠 教授 臺北醫學大學 保健營養學系
	15:00-15:20	休息時間	
	15:20-17:00	減肥非難事，做到是本事	蘇琮祺 諮商心理師 四季心心理諮商所 所長

## 第二日

日期	時間	課程主題	講師
5/19 (日)	8:50-9:00	報到	
	9:00-10:40	認識身體的奧秘與健康科學	宋晏仁 醫師 臺北榮總 家庭醫學部主治醫師
	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	吳映蓉 博士 臺灣營養基金會 執行長
	12:30-13:30	品味時間	
	13:30-15:10	減肥飲食面面觀	蘇秀悅 營養師 臺北醫學大學附設醫院 營養室主任
	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