



防3高、有法寶 Getting Healthy Eating Tips Workshop

負責人：李美珊/收費：每項\$10

均衡飲食使身體正常運作，有助抵抗疾病，讓你時刻感到精力充沛並維持理想體重。研究指出，如要達致理想體重，最有效及可持續的方法便是保持健康飲食並進行適量運動。上一期中心通訊已為大家推介一系列運動項目或活動，不但有個人進行運動，還可以透過參與社區服務「跟老友記一起做運動」。今次為大家舉辦有關健康飲食系列活動，注意個人營養，保持強健體魄。

內容	日期	時間	地點	對象	名額
水果健康食法	4月20日(三)	上午10:30 至12:00	B306室	社區 人士	30人
健康飲食習慣	5月18日(三)	上午10:30至 12:00			
中醫健康食療	6月15日(三)	上午10:30至 12:00			