

運動醫學證書課程

「全球估計每年超過500萬人死於(不)運動!」

每年約有500萬死於抽煙, 然而, 每年估計有530萬人死於不運動。活動量不夠對健康造成的風險與抽煙一樣!

世界衛生組織提出健康的四大基石包括: “合理膳食、適量運動、戒煙限酒、心理平衡”。其中“適量運動”被列為健康的第二大基石, 這正說明運動的重要性。

港人工作繁忙, 即使近年做運動的意識提高, 但平日沒有時間, 只能在假日狂做運動彌補。有醫生指此類「周末運動狂」的運動方式, 容易令關節軟骨磨損, 繼而出現提早退化, 嚴重更會形成退化性關節炎。到底我們應如何自處?

有見及此, 作為運動醫學及健康科學碩士的Ms.Ng將任教全新「運動醫學證書課程」。凡現正修讀勵進國際培訓學院「營養科學及食品安全文憑課程」之學員於2013年3月30日前報讀可獲**8折優惠**(原價 \$6,800)。

不運動在WHO對於慢性病的影響排名是第四名, 在高血壓、抽煙、高膽固醇之後。

估計約有6%心臟病、7%第二型糖尿病、10%結腸癌和乳癌與缺乏運動有關。

不活動對於幾乎所有的慢性疾病, 扮演一個重要的角色。我們應該把抽煙視為對健康的仇人, 而不運動也應該把它列入。

~密蘇里大學教授John P.PhD

課程內容:

- 了解運動與健康的關係
- 體適能的基本概念
- 簡單的體適能測試方法
- 運動生理學: 能量系統及與運動相關的生理反應
- 不同人群的運動要點及守則
- 健身儀器的簡介及使用方法
- 運動營養學
- 比賽前中後的營養補充
- 基礎營養餐單編撰
- 運動創傷的成因及預防
- 運動處方的原理
- 家居運動DIY

適合修讀人士:

- 缺乏運動的人
- 想正確鍛鍊身體的人
- 注重身體健康的人
- 想做運動教練的人
- 關心你身邊的人



查詢及報名: 3563 5631

主講導師: 吳文琦(Ms.NG)

- ~ 香港中文大學運動醫學及健康科學碩士
- ~ 英國諾桑比亞大學食物科學與營養學學士
- ~ 澳洲體適能專業教練學院私人體適能教練
- ~ 第四屆全港運動會客席講師

開課日期: 2013年4月

上課時間: 10:30AM-12:30PM/
7:00PM-9:00PM