

健康享瘦動起來

日期：106 年 3 月 14 日~5 月 17 日

地點：B101 教室、H104 舞蹈教室

講員：呂佳儒營養師、江欣樺營養師、健身教練洪國歲、健身教練許仍瑛

時間：每週 1~2 天 12:00~13:00

對象及人數：學生 46 人(男 1 人女 45 人)

成果：

1.本活動累計 46 人次參加，共 21 人完成後測。

2.體重減輕累計共 51.1kg，平均 2.4kg/人，BMI 減少累計 18kg/m²，平均 1.16kg/m²/人。



106.03.14 前測：學員測量身高、體重、體脂及腰圍。



106.3.20：健身教練洪國歲有氧舞蹈教學。



106.3.22：呂佳儒營養師課程主題：享瘦人生。



106.04.10：健身教練許仍瑛教導有氧舞蹈



106.04.12 營養師江欣樺介紹六大類食物



106.5.3 營養師江欣樺介紹美味且讓身體無負擔的輕食。



106.5.8 健身教練許仍瑛教導有氧舞蹈



106. 5. 10 營養師江欣樺介紹現代人飲食習慣。



106. 5. 15 健身教練許仍瑛教導瑜珈。



106. 5. 17 後側及頒獎典禮。