



香港防癆心臟及胸病協會  
林貝聿嘉健康促進及教育中心

(2021年12月-2022年3月)

# FOODYFREE Golden

不同的食物包含不同高低的熱量及不同種類的營養素，而不同種類運動的能量來源也有其喜好性。FoodyFree 運動計劃就是從**能量系統、代謝生理及運動營養**三方面來研究食物與運動之間的關係，從**標靶消耗 (Targetry Consumption)**出發，根據每款食物的營養成分 (碳水化合物、蛋白質、脂肪及糖份)，作出**針對性的設計**，令參加者無後顧地享受食物。

FoodyFree Golden 找出最受歡迎的 10 款中式點心來設計，更放了不少抗衰老運動元素，三大黃金人生運動：

**阻力訓練** - 阻力訓練達 12-15 下次有效增加肌肉量，增加胸部、背部肌肉、股四頭肌及臀大肌，有效增加基礎代謝率，幫助燃燒更多脂肪，也可增加蛋白質利用。

**心肺訓練** - 有氧運動除了有效鍛煉心肺功能外，還能有效預防多種長期疾病。有氧運動頭 20 分鐘，有效利用醣元代謝，20 分鐘後則有效利用脂肪代謝，是很好預防糖尿病及心臟病的方法。

**核心肌群訓練** - 核心肌群是人體的生命動力，健康的核心肌群會有較大的熱量產出，這樣會減少自由基產生，減低癌細胞形成。

課程將由「FoodyFree」健體教練擔任導師。



**FOODY** 班別編號: FF14 (逢星期二)

日期: 12月7日至3月15日  
(12月28日; 2月1,8日放假)  
(逢星期二、共12堂)

時間: 下午2:15 - 3:15

## 肌力鍛煉班

Muscle Strength  
Training

此課程集中進行**強化肌肉的運動**，利用徒手、橡筋帶或小啞鈴達到鍛煉耐力、強化肌力的效果，課程由「香港伸展運動學會」健體教練任教。

班別編號: MT6 (逢星期一)

日期: 12月6日至3月14日  
(12月27日; 1月31日; 2月7日放假)  
(逢星期一、共12堂)

時間: 下午2:15 - 3:15

每班費用: 港幣1020元 (非會員);  
港幣900元 (會員及  
香港防癆會轄下機構員工優惠)

上課地點: 香港灣仔皇后大道東266號香港防癆心臟及胸病協會地下林貝聿嘉健康促進及教育中心  
報名方法: 報名請填妥表格，並連同費用交回本中心 (若報名人數不足，本中心有權取消該課程)

每班名額有限 請先致電2834 9333查詢

地址: 香港灣仔皇后大道東266號地下林貝聿嘉健康促進及教育中心  
電話: 2834 9333 傳真: 2834 5522

如課程需要，學員需自備橡筋帶或彈力帶，可與導師自行購買