

體適能訓練班 **FOODYFREE Golden**



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。**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 12-15-15 下，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

班別編號: FF20 (逢星期二)	
日期:	1月9日至4月9日 (2月13、3月5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



如課程需要及個人衛生考慮，學員需自備橡筋帶或彈力帶，或與導師自行購買

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鍊耐力、強化肌力的效果。
 課程由「香港伸展運動學會」健體教練任教。

每班費用:	港幣1140元 (非會員);
	港幣1020元 (會員及香港防癆會轄下機構員工優惠)

班別編號: MT12 (逢星期一)	
日期:	1月8日至4月8日 (2月12日放假) (逢星期一、共12堂)
時間:	下午2:15 - 3:15
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)

本期運動班於2023年12月14日截止報名

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