

十

香港防癆心臟及胸病協會  
林貝聿嘉健康促進及教育中心

(2025年11月-2026年2月)

# FOODYFREE Golden



班別編號: FF27 (逢星期二)

日期: 11月25日至2月24日  
(12月23日, 2月17日放假)  
(逢星期二、共12堂)

時間: 下午2:15 - 3:15

每班  
費用:  
港幣1260元 (非會員)  
港幣1140元  
(會員及香港防癆會轄下機構員工優惠)

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練心肺功能外，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。

# 肌力鍛練班

## Muscle Strength Training

班別編號: MT19 (逢星期一)

日期: 11月10日至1月26日  
(逢星期一、共12堂)

時間: 下午2:15 - 3:15

每班  
費用:  
港幣1260元 (非會員)  
港幣1140元  
(會員及香港防癆會轄下機構員工優惠)

因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。

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2025年10月31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