

通 知

中華民國 113 年 11 月 12 日

聯絡人：王姿雯

聯絡分機：206-8235

「113 年度大專校院推動健康促進學校」系列活動

【健康體位】健康廚房在我家之高纖好暢快講座

攝取足量蔬菜有控制體重、促進排便、增強免疫力等好處。蔬菜中含豐富的植化素，例如茄紅素、葉黃素、花青素等，可增強免疫力、抗氧化、抗發炎反應，而纖維所帶來的飽足感更能幫助想要控制體重的族群控制食慾。

- 一、講座時間：113 年 12 月 4 日(三)
- 二、講座時間：10：00~12：10
- 三、講座講師：陳慧茹 營養師
- 四、講座地點：蘭潭校區-學生活動中心第二會議室
- 五、對象：本校學生
- 六、上課人數：限額 30 人
- 七、報名時間：11 月 18 日(一)至 11 月 27 日(三)，以便準備 DIY 食材，屆時錄取名單以電子信件通知，請注意 E-mail 勿填錯。錄取後，若無故缺席者，將影響後續活動錄取資格。

八、報名網址：<https://reurl.cc/6dA3qd>

此致

本校各單位



學生事務處衛生保健組 敬啟