

各位北醫的同仁好，

北醫營養健康促進週 - 健康吃，抽大獎 校長也參加了，下禮拜，一起吃更健康吧！

因為太忙碌，沒時間照顧自己的飲食嗎？

健檢完後，對著又是紅字的生化檢驗結果。您知道如何調整飲食來改善嗎？

每天午餐總是匆匆果腹，不知道北醫附近哪裡可以吃的健康嗎？

放心衝刺事業，讓保健營養學系來照顧你和家人的飲食健康吧！

【營養講座】

第一場：均衡您的營養與飲食 - 營養系主任與美女營養師劉怡里的對話

5月31日 12:00-13:00 於 3201 教室

第二場：實踐您的運動與營養 - 運動營養博士與健身教練教您實踐

6月8日 12:00-13:00 於 3102 教室

【拍照算熱量】

活動期間只要用免費 App 拍下吃了什麼，營養師就會幫你算出熱量和營養素、統計出整天的結果，還會給你實用的建議

【健康午餐輕鬆點】

每天推薦校園周邊的健康餐點，幫你訂、幫你外送，輕鬆吃到健康的午餐！

【校長挑戰賽】

餐點照片由營養師評估後，如果你的飲食分數比校長高分，就能參加抽獎活動，有機會抽中穿戴裝置、天然果乾等大獎！

記得加入臉書活動頁面，精彩的健康講座、最新活動消息和校長的飲食分數都會同步更新。

前 80 位報名 05.31 講座者，還能獲得滿滿的營養贈品喔！

【講座報名連結】

2016.05.31 均衡您的營養與飲食 <http://goo.gl/forms/eqHSMnYDfduaAwRG3>

2016.06.08 實踐您的運動與營養 <http://goo.gl/forms/D8VTtPg3o6Kv8Uis1>

【拍照算熱量&校長挑戰賽報名連結】 <http://goo.gl/forms/BjdSVZnTWz9XrHR03>

每位同仁都有 3 個名額，將上方報名連結複製給你關心的家人或朋友就可以囉！

【臉書活動頁面】 <https://www.facebook.com/events/1548449848794972/>

北醫保健營養學系 關心您的飲食健康