

6個月個人化體重控制計劃

這專業度身訂造的體重控制計劃，是為合資格使用大學醫療保健處的人士而設。此計劃是透過適當的飲食和運動來讓你控制體重。由醫生、營養師和健身教練組成的團隊為每一位參與者，分別作出綜合的專業意見。

肥胖不但會影響我們的健康，也是慢性疾的一個危險因素，如心臟病、糖尿病及關節病。健康的體重控制 - **適當的飲食**和**恆常運動**對預防和治療這些疾病有顯著作用。

目的

透過可實踐及個人化的飲食和運動鍛煉指導，我們可以幫助您制定**長遠的健康體重控制策略**。



服務對象

合資格使用大學醫療保健處的人士

亞洲人 身高體重指標 BMI > 23

白人 身高體重指標 BMI > 25

身高體重指標 (BMI)
= 體重 (公斤) / 身高 x 身高 (米)

一般組別

健康良好，沒有長期病患及不需長期服藥

特別組別

- 血清膽固醇 ≥ 6.5 mmol/L
- 血壓 140-159 / 90-99 mmHg
- 糖耐量異常 (空腹血糖 6-7 mmol/L) 或輕度糖尿病
- 吸煙
- 身高體重指標 (BMI) ≥ 30
- 家族心臟病史
(父親或兄弟在55歲之前確診)
(母親或姐妹在65歲之前確診)

以下人士不宜參加此體重控制計劃

- 不受控的高血壓或糖尿病
- 身體限制，例如：嚴重膝蓋疼痛
- 甲狀腺問題
- 不明原因的胸痛
- 心臟病

為期

6 個月

語言

粵語 / 英語



費用

每人港幣五千元

包括：

- 2 次 空腹血糖血液及脂肪組合測試
- 3 次 醫生諮詢
(於開始前，3 個月和 6 個月)
- 5 次 營養師諮詢
- 5 次 健身教練個別運動訓練及指導



詳情

- 為期大約 6 個月
- 醫生會分別在開始時，3 個月和 6 個月結束計劃時為每一位參與者提供意見

初步評估

- 問卷調查
- 測量身高體重指標 (BMI) ，腰圍，臀圍和身體脂肪含量
- 血液測試，包括空腹血糖及脂肪組合



觀察你的飲食

營養師會提供 5 節個別輔導：

- 個人營養評估
- 根據個人喜好而作出個人化的膳食計劃和飲食建議
- 身體脂肪測量
- 定期進展的評估和審查

日常生活

5 次健身教練個別運動訓練及指導，包括：

- 初步健康評估
- 體能評估
- 體能輔導
- 個別運動訓練及指導

醫生的評估進展

在第 3 和 6 個月會作跟進評估

- 量度身高體重指標(BMI)和身體脂肪含量
- 在第 6 個月會抽血測試空腹血糖和脂肪組合

總結

個別指導：由營養師、健身教練和醫生對每位參與者從均衡飲食，適量運動及健康的生活方法上訂出長期目標

報名方法

請填寫表格後，以電郵(uhshe@hku.hk)、傳真(2540-6643)或郵遞方式交回香港大學醫療保健處健康教育組。其他資料及報名表，請瀏覽 <http://www.uhs.hku.hk/he/wpc.php>



查詢

請致電 3917-2514

主辦單位：

香港大學醫療保健處
香港大學專業進修學院 營養學治療及教研中心
香港大學 運動及健康管理中心



體重 控制計劃



專業度身訂造

個人膳食計劃

個別運動指導

