



活動訊息

## 【淺談減重觀念及如何實踐】～110公斤到75公斤減重之路經驗分享

本次主講者侯又睿物理治療師為陽明物輔所博士生，107年曾參加衛保組健康體位自我健身班，當時就積極展現實踐體重管理的決心與毅力，截至今年體脂肪率40%→14%，因此衛保組邀請他分享一路以來的心路歷程及如何實踐，歡迎報名參加！

- 日期：9月29日（二）
- 時間：12:00-13:10
- 地點：知行樓216教室
- 主講者：侯又睿物理治療師
- 報名網址：<https://portal.ym.edu.tw/umchi/activity/con tent.asp?actno=12706>
- 備註：
  1. 預約報名者提供餐點，須請準時出席（12:15前入場）
  2. 未報名者，恕無法提供餐點。

←Prev.    ≡    Next.→

關於電子報 訂閱電子報 聯絡編輯小組 友站連結 上期電子報 校友服務

發行人：郭旭崧 總編輯：陳怡如 執行編輯：彭琬玲 網頁維護：創創數位科技 瀏覽人數：**1 2 3 4 0 9 9**