



學大明陽立國

電子報專欄

- ▶ 本期摘要
- ▶ 校園焦點
- ▶ 陽明訊息
- ▶ 行政會報
- ▶ 課輔部落格
- ▶ 捐款芳名錄

副刊專欄

- ▶ 山腰部落格
- ▶ 山腰電影院
- ▶ 閱讀生活

相簿集錦



這是什麼？

相簿適用IE6, IE7, FireFox, Safari
IE6請開啟「相容性檢視」瀏覽

快訊 **【校園焦點】謝仁俊教授研究團隊領先國際重要發現：原發性痛經可能引發中年**

陽明訊息



- 【健康體位系列講座】
- 【打出原形西遊記 - 在土耳其遇見我自己】專題講座
- 【上劇團105 年校園演出】~ 人生電台
- 【南校區暨致和園區未來整體開發說明會議】
- 【合校座談會】
- 【財務報表及建立財務預測】——告訴創業家，創投想看什麼

【健康體位系列講座】

「少吃多動」您一定聽膩了！其實，身體組成檢測後的報告常顯示需要增加肌肉、減少脂肪，如何吃才能兼顧營養健康？運動前與運動後又要怎麼吃，CP值最高呢？

還有，您想要利用重訓室的器材幫助自己鍛鍊肌肉、增強肌耐力嗎？本次活動特聘請專業教練示範教學，讓您第一次訓練就上手！歡迎參加~

日期： 第一場 3月18日（星期五）
第二場 3月24日（星期四）

時間： 第一場 12:00-13:20
第二場 12:00-13:40

地點： 第一場 第二教學大樓232教室
第二場 活動中心3樓重訓室

主講： 第一場 高鈺祐營養師
第二場 林昭光老師 / 本校副教授兼體育活動組組長

講題： 第一場 增肌減脂怎麼吃
第二場 燃脂與肌力訓練

備註： 1.備有簡餐，未報名者恕不提供餐點；2.登錄終身學習時數；3.請預約報名；4.此為健康體位班課程，歡迎參加。若想參加體位班請至衛保組身體組成檢測與報名，詳細內容請參閱衛保組網頁或臉書<https://goo.gl/gYgqKN>。

[\[←\] 回上一頁](#) [\[Ⓞ\] 回到首頁](#) [\[↑\] 回到最上](#)

