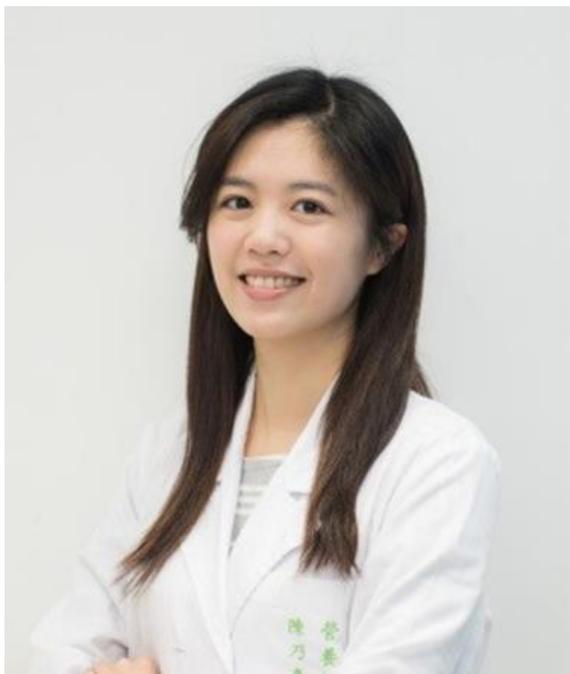


## 營養室-陳乃嘉營養師



### ● 現職：

臺大醫院營養室營養師

### ● 專長：

肝膽腸胃營養、運動營養、膳食療養

### ● 學歷：

臺北市立大學運動科學研究所碩士進修中

中國醫藥大學生技製藥暨食品科學院營養學系學士

### ● 經歷：

西園醫院永越健康管理中心營養師

● 陳營養師貼心小叮嚀：

根據 2018 年最新每日飲食指南，均衡飲食、規律運動及多喝水都是非常重要的健康概念。世界衛生組織(WHO)在 2010 年發佈關於身體活動有益健康的建議：1.成年及老年人每週至少 150 分鐘中等強度有氧運動，或每週至少 75 分鐘的高強度有氧運動或中等和高強度兩種活動相當量的組合。2.每週至少有 2 天進行大肌群參與的強壯肌肉活動。

運動營養是近年來十分熱門的話題，正確的補充營養，是讓運動事半功倍的關鍵。良好的飲食習慣，搭配規律運動，讓我們一起促進身體健康、預防疾病！