

主辦機構：



贊助機構：



支持機構：



受惠機構：



# “科學長跑營養學” 運動專題講座

## Sports science and long-distance running nutrition Seminar

**日期：**2012年4月12日(星期四)  
**時間：**晚上7:00 - 9:30pm  
**地點：**禮頓山社區會堂，香港跑馬地  
 黃泥涌道133號

參加長跑運動除了積極練跑外，比賽前後的飲食亦不容忽視。有很多專家指出，飲食與運動的關係，就如汽車入了靚的電油，感覺上斜的時候特別好力，運動之表現亦會相差一至兩成之多。如此重要，你又豈容忽視呢？我們應該吃什麼才能最有益健康？這個看似簡單的問題已經變得越來越難回答。

運動飲食是一門專業科學，一些專業的運動員，全部都有運動營養師指導該吃甚麼。但很多參加長跑運動的都是業餘跑手，只是一味去練跑，却忽略了飲食一環。

有見及此，{香港全能運動學會}誠邀專業營養師、專科醫生及專業長跑運動員，詳細講解運動營養之重要性。

**主講嘉賓：**余思行 Ms. Flavia U (註冊營養師Dietitian)  
 長跑運動營養學

李靜芬醫生 Dr. Carina Li (麻醉科專科醫生)  
 缺水 / 低血鈉症 / 電解質失調影響運動表現之關係

**精英運動員分享：**范瑞萍 JoeJoe Fan (馬拉松香港代表)  
 賴學恩 (馬拉松香港代表)

**全力支持：**2012年4月28日舉行一薄扶林慈善挑戰盃暨家庭日樂日2012



(是次講座之報名費(捐款)將全數撥捐(香港區私立醫院院牧事工委員會)作為慈善及服務之用。) 最低捐款金額為港幣50元(100元或以上有退稅收據)，請聯同捐款收據並填妥下列表格，傳真、電郵或寄回：香港跑馬地山村道2號李樹芬院8樓——院牧服務(香港區私立醫院院牧事工委員會)。

報名表格亦可於香港全能運動學會網頁下載：[www.hkmsa.hk](http://www.hkmsa.hk)

報名查詢：**8119 4312**

查詢電郵：[hkmsaenquiry@gmail.com](mailto:hkmsaenquiry@gmail.com)

# 大會將以電郵通知成功報名之參加者。

### 報名費(捐款)方法：

- 劃線支票(抬頭請寫：「香港區私立醫院院牧事工委員會」或「Hong Kong Island Private Hospitals Chaplaincy Committee」)
- 銀行直接存款：恒生銀行218-7-025198(請將銀行入數紙/影印本，連同此表格傳真、電郵或寄回本會)

#### 科學長跑營養學 - 運動專題講座

Sports science and long-distance running nutrition Seminar

捐款金額：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_ 聯絡地址：\_\_\_\_\_

地址：香港跑馬地山村道2號李樹芬院8樓——院牧服務

電話：2575-5554

傳真：2575-5554 (只供寄回退稅收據之用)

電郵：[hkprivate@hospitalchap.org.hk](mailto:hkprivate@hospitalchap.org.hk)

網址：<http://www.hospitalchap.org.hk>