

## 2022 幸福講座-「好好吃、健康瘦」營養講座

2022/11/25

為了持續推動員工培育，提供員工自我啟發及擴展知識領域的學習機會，金山電自 2022 年起規劃與推動「幸福講座」系列，將不定期邀請外部專業講師到公司進行相關主題的分享，讓員工有機會聆聽及學習到更多元、更豐富的觀念與做法，進而提升個人在工作上及生活上的知識與技能。

11/25 的幸福講座屬於健康營養系列講座，我們邀請到畢業於台北醫學大學保健營養系，具備國家高考營養師證照，曾擔任多家知名企業營養師的黃萱甯營養師分享「好好吃、健康瘦」的講題，講題內容闡述了 1.知己知彼百戰百勝，想瘦，先認識自己的身體。2.小心，這樣做會養成易胖體質。3.破解飲食迷思，再也不會越減越肥。4.成功機率高的減肥方式等 4 個重點。講師以幽默風趣、淺顯易懂的解說方式，讓同仁獲得實用的健康營養資訊。本次講座同仁報名相當踴躍，多數同仁對講座的反應良好，也希望公司以後能多多舉辦。



