



光鹽社免費營養課程

- 課程目的: 提倡建立健康飲食的習慣, 有助減低患病 (如心臟病、高血壓、糖尿病等) 風險。本課程共有七堂課, 提供正確和最新的觀念和資訊給大家。
- 課程內容包括: 營養基礎知識、飲食規劃、食品安全、食材選購與料理、癌症預防等等... 也會和大家一起探討目前有關食品營養的熱門話題和最新知識。
- 本課程不論年齡性別。歡迎所有人士踴躍參與, 共同學習如何透過飲食習慣去建立健康的身體。

地點: 曉士頓西區中國教會
10638 Hammerly Blvd, Houston,
TX 77043

時間: 2019年3月6日至5月29日 (每
隔周三)
早上10點至11點

請致電 713-988-4724 詢問詳情及報名

