

健康促進實作班 招生



授課教師：吳世楠老師

經歷：中華民國脊椎矯正學會 祕書長
台灣社區健康促進與管理學會 副祕書長
防癌長鏈 124 志工服務團 召集人
台北市衛生局認證 職場健康管理師
中國 高級(一級)健康管理師
中國生產力中心 講師
台北市文山、松山、新店崇光社區大學 講師
健康促進股份有限公司 總經理

健康靠自己，專業找我們

課程理念：聽再多的健康講座，也不會健康；要『知行合一』才有可能達到不生病的人生！

可是現在的社會是「健康資訊滿天飛，保健產品滿地是，卻無人能專業諮詢，長期專業指導如何改善身體健康狀況！」，大家對保健的觀念幾乎都是「聽」別人說，或者是看廣告『得知』，但是到底合不合適您則是另外一回事。

當健康檢查報告上有『紅字』時，要找誰來請教？誰來教您「不生病的方法」？醫生、護士、藥廠、藥師…還是健康管理師？

我們將以排毒→滋養→再生的順序，運用「人體三通」的基本保健策略，以水路通、電路通、油路通的實作方式來協助大家改善身體的亞健康現象，以期避免慢性病的威脅。

課程特點：以知識觀念與實作並行，課程以講授配合互動式討論，需配合課堂上所學習的方法來改善健康狀況

適合對象：想要改善身體亞健康狀況、或是想朝健康產業發展的人；不想生病的人。

開課日期：

A 班：2010 年 8 月 10 日~12 月 15 日，每周三 14:00~17:00 (三小時/周) 下午班

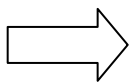
B 班：2010 年 8 月 10 日~12 月 15 日，每周三 18:40~21:40 (三小時/周) 晚上班

費用：

1. NT\$15,000 (共 54 小時)，採小班制，滿 5 人即開班，每班最多 10 人。
2. 贈送 2 次價值 NT1,200 的「健康評量」及一台紀政小姐推廣的「七喜萬步機」(可儲存 999 萬步喔!)NT600，共計 NT3,000 的贈品。
3. 繳費後即開始第 1 次「健康評量」，瞭解現在身體的狀況，若開班不成全費退回。

上課地點：台北市羅斯福路四段 68 號 9 樓之 3 (捷運公館站 1 號出口樓上)

現在不養生，將來養醫生



健康值多少？
勸君保健謂無錢！
病到臨頭用萬千？無也要有！

投資 1 元在預防保健，可以節省 10 元醫療費用

課程大綱：(課程將配合學員需求機動調整，以幫助大家避免得慢性病為目標)

週次	課程主題	課程內容(大綱)
第1週	您現在真的健康嗎?	分享自己對健康的認知，以「健康評量」來瞭解身體現況
第2週	健康檢查與健康促進	可以什麼方式，來改善、保健自己及家人的健康狀況!
第3週	百萬聚樂步	每天一萬步，健康有保固；如何達到基本新陳代謝所需的基本活動量
第4週	排毒與淨化	內憂(體內毒素)及外患(吃錯了)產生的毒素，有那些方式可以來改善!
第5週	腸道看一生	認識腸胃道的運作方式以及如何改善!
第6週	慢性病與脊椎神經	為什麼?許多人的酸痛老是醫不好?許多人的慢性病長年吃藥不見效果?瞭解「脊椎神經」與您的身體
第7週	脊椎自我保健(一)	研習及實作，如何改善長期的肩頸僵硬現象
第8週	脊椎自我保健(二)	研習及實作，如何改善長期的腰部酸痛現象
第9週	大腸排毒(一)	排便方式，大腸水療，腸道SPA，推腸
第10週	肝膽排毒(一)	排膽結石，咖啡灌腸
第11週	大腸排毒(二)	大腸水療，腸道SPA，推腸等經驗分享
第12週	肝膽排毒(二)	排膽結石，咖啡灌腸等經驗分享
第13週	自我保健	拍打、拉筋，敲膽經，帶脈與宇宙健康操
第14週	健康飲食方式	如何選擇有機蔬菜，精力湯，無油煙烹調方式
第15週	皮膚排毒	蒸氣、泡澡、足浴與乾刷
第16週	健康的生活環境	檢查生活上的各種汙染源(家庭，空氣，水，食物，生活用品)，及因應方式
第17週	身體自我檢知功能	以O-RING(O環測試)來測量各種食物、食材對身體好壞!
第18週	分享與互勉	分享大家觀念及身體上的改變，讓人生因為健康而是彩色的!

報名方式：2010年8月5日截止報名

- 洽詢及報名專線：(02)2365-2728 傳真：(02)2365-6398
- E-mail：info@hpl24.com (請儘速報名)
- 報名表填寫後與匯款證明一起傳真至本公司，或mail至 info@hpl24.com，謝謝!
(開課前七日內取消報名者，恕不退費)

姓名：	手機：	電話：
參加班別： <input type="checkbox"/> A班 14:00~17:00 上課 <input type="checkbox"/> B班 18:40~21:40 上課		性別：男 / 女
E-mail：		年齡：
報名確定後請直接將報名費匯到以下帳號： 中國信託銀行(ATM 銀行代號：822) 公館分行：347540232172 戶名：健康促進股份有限公司		