



## FEA 2021 ONLINE SUMMIT (MANDARIN)

### FEA 2021 线上研讨课 (中文)

1. *Hormone and Fat Loss (Mandarin) 荷尔蒙与减脂*.....2  
Date & Time 日期&時間 : 25 June 2021 (Fri) 6pm-7:30pm.....2
2. *New norm of fitness industry under the pandemic – Malaysia edition (Mandarin)*  
*线上分享会: 疫情下健身行业的新常态-马来西亚篇*.....3  
Date & Time 日期&时间 : 26 June 2021 ( Sat ) 6pm-7:30pm.....3
3. *Exercise Guidelines for Diabetes Mellitus (Mandarin) 糖尿病運動攻略*-.....4  
Date & Time 日期&时间 : 27 June 2021 (Sun), 6pm-7:30pm .....4

### 1. Hormone and Fat Loss (Mandarin) 荷尔蒙与减脂

讲师: Terry Chen, FEA 导师, 高雄医学大学运动医学硕士, 美国运动委员会-医学运动认证 ACE-MES, 树德科技大学兼任讲师, 美国运动委员会-私人教练 ACE-CPT 讲师

适合听众: 私人教练和健身爱好者

时长: 90 分钟

人数上限: 95 人

费用: RM 59.90

试过各种方法却瘦不下来? 少吃多运动说的很容易, 但体内荷尔蒙却很复杂。透过生理机制及最新研究, 来看看体内荷尔蒙如何影响你的减肥的成效。

课程将探讨到可体松 (皮质醇)、饥饿素、瘦体素、生长激素、褪黑激素及各种生理机制在减肥中扮演的角色及策略。

Date & Time 日期&時間: 25 June 2021 (Fri) 6pm-7:30pm

Register at 報名鏈接:

<https://fit.arlo.co/register?sgid=4671c71efd604034aff38038603dcf4e>

2. New norm of fitness industry under the pandemic – Malaysia edition  
(Mandarin) 线上分享会: 疫情下健身行业的新常态-马来西亚篇

讲师: Yeoh Ee Ling, FITM 教育总监, FEA 培训导师, 认可注册营养师, 私人教练

适合听众: 体适能专家和健身爱好者

时长: 90 分钟

人数上限: 95 人

费用: RM 39.90

自从 2020 年 3 月起, 马来西亚健身行业因为政府实施的管制令被迫停业 4 次, 也因此改变了这行业传统的经营模式。客户不能或不敢到健身房, 我们就‘把健身房搬到他们家’。线上训练虽然不能取代实体训练, 但它已经变成新常态, 也为很多业者开发新客源。如果你现在也在犹豫不决, 不知道要怎么改变甚至不知道应不应该改变, 让我们告诉你这行业当中已经做出改变的, 成功的, 失败的, 如何吸引客户, 宣传, 需要的配备, 可能遇到的障碍, 供你参考!

Date & Time 日期&时间: 26 June 2021 (Sat) 6pm-7:30pm

Register at 报名链接: <https://fit.arlo.co/register?sgid=01d224ad8d044dfc7e01825557e44d>

### 3. Exercise Guidelines for Diabetes Mellitus (Mandarin) 糖尿病運動攻略-

讲师: Terry Chen, FEA 导师, 高雄医学大学运动医学硕士, 美国运动委员会-医学运动认证 ACE-MES, 树德科技大学兼任讲师, 美国运动委员会-私人教练 ACE-CPT 讲师

适合听众: 私人教练和健身爱好者

时长: 90 分钟

人数上限: 95 人

费用: RM 59.90

随着人口老化、生活型态及饮食习惯的改变, 在台湾而言, 糖尿病已高居台湾十大死因的第四名。据新加坡亚洲新闻台 2018 年 7 月 24 日报导, 马来西亚糖尿病协会(NADI)表示, 马来西亚是亚洲糖尿病发病率最高的国家。其实, 糖尿病才是最应该去健身房的族群。糖尿病患者都知道的医药、饮食、运动, 是控制病情的三大方针, 但是目前对于运动的资讯还是停留在早期的运动观念。

可以做什么运动? 怎样才有用吗? 可以做重量训练吗? 该怎么安全运动?

来参加【线上课: 糖尿病运动攻略】(ACE0.1 学分) 一起了解这个最严肃的全球性话题之一, 糖尿病。首先了解他们的注意事项。该课程旨在针对糖尿病客户带来所有不同好处的不同练习。如何在锻炼期间监控风险因素以及如何制定适合糖尿病客户的锻炼计划。如果您拥有使用糖尿病的客户, 或者您想扩展目标客户, 欢迎参加这个课程:

- 糖尿病者可以做什么运动?
- 怎样运动才对糖尿病者有用吗?
- 糖尿病者可以做重量训练吗?
- 糖尿病者该怎么安全运动?

Date & Time 日期&时间: 27 June 2021 (Sun), 6pm-7:30pm

Register at 报名链接: <https://fit.arlo.co/register?sgid=f733e40b0af14f0d9c59f12c33995a6c>