

# 完美體型十大改造策略

## The Ultimate-10 Body Transformation Strategies (Mandarin)

改造計畫：減脂增肌

### 課程概述

這是一門關於減脂和增肌計畫的預覽課程，旨在協助教練們幫助客戶實現持久且令人驚艷的體型改造效果。如果你是一名教練，並且你的生活型態客戶想要減脂並改善外觀，那麼這門課程絕對適合你。

### 您將學到

- 如何設計有效的減脂和增肌抗阻訓練計畫
- 如何教育客戶有效的減脂和增肌營養策略
- 如何建立成功幫助客戶改造的教練系統

### 參考條件

這是一門為現有健身專業人士提供的持續教育課程。建議具備個人訓練經驗以及運動科學、客戶評估和方案設計的知識，以確保達到學習目標。

### 課程講師

Jerrican Tan, NSCA CSCS-CPT-CES, NASM CPT, ACE CPT-MES-HC-GFI-FNS  
FEA 創始人和 FITM 執行總裁

### 課程提供者

Fitness Edutraining Asia (FEA)

### CEC 分數

ACE 0.2 CECs

### 課程時長

90 分鐘

### 學習教材

電子講義

### 證書

完成線上課程的全程出席（需要打開攝像頭並以實名登入 ZOOM 以進行點名和確認參與）以及完成作業後，將獲得電子課程完成證書（根據實名發證）。

### 評分標準

完成課程參與和作業

### 重新認證

無

Fitness Edutraining Asia (FEA)

**考試費用**

無

**着裝規定**

健身服裝

**需要準備什麼？**

筆記型電腦和 ZOOM 帳號

**課程人數**

不限

**語言**

以上所顯示的資訊在發佈時是正確的，但可能會有變動，恕不另行通知。