



▲ 「華山論踐」圓滿落幕

## 穿透健康文字雲 一堂探索健康的 EMBA 課程

# 今年癌症關懷基金會以嶄新的方式 推動健康社會

過去三年我們舉辦《華山論健》，透過大型論壇，探討如何藉提升個人健康增進企業經營效率，以及在互聯網和 5G 時代，健康產業的發展與課題。有別於過往的論壇演說方式，今年 12 月 15 日創新舉辦的「華山論踐」以「健康管理精修班」的實作課程形式，幫 48 位幸運兒量身打造個人健康飲食密碼，並透過課堂活動與實作，將健康飲食模式，植入為可以每天實踐的生活模式。

這套實作課程歷經一年的籌畫，邀請到自律神經專家、營養智囊團及養生達人，將超過千人驗證的 3 個月課程濃縮成精華版，教你輕鬆主宰食慾，實踐健康關鍵！



▲ 專業講師群



▲ 考驗學員的認知實戰



# 平衡自律神經 健康再升級

牛津大學腦神經博士－陳惟華醫師認為「掌握自律神經就能掌握你的人生。」他指出，中醫論的「自癒力」與西醫論的「免疫力」皆是透過自律神經調節，好比人體的執行中心，掌控血液循環、平衡發炎消炎反應、和諧器官運作人體三大系統。自律神經有著獨特的振動頻率，是無法用藥物調節的！



▲ 牛津腦神經學博士 / 陳惟華

透過兼具「熱量」及「能量」的食物及適當紓壓，替代只壓抑症狀、治標不治本的藥物，可幫助平衡自律神經。多樣的天然食物能夠重建體內微循環，帶走患部有害物質，同時提供營養物質，活化細胞修復，提升自癒力！



▲ 癌症關懷基金會董事長 / 陳月卿

癌症關懷基金會董事長陳月卿指出，問題出在你的腸道，尤其是腸道中的菌群。腸道菌為獲取對自己生長最有利的養分，會控制人的食慾，左右人對食物的選擇，操控人的情緒及欲望，改變人的味覺。

28年前，陳月卿為了幫助先生抗癌，開始研究健康飲食，發現全食物飲食真的能預防疾病、促進健康。課程中她指導大家如何有效補充營養、滋養好菌，改善腸道健康，這也是美國責任醫師協會用來幫助病人改善病情、加速痊癒的飲食方法。

更重要的是，腸道要健康才能製造兩種「幸福賀爾蒙」，一是讓人感到快樂的血清素，二是讓人感到成就感的多巴胺，因此，腸道不僅是處理食物的消化器官，還負責製造控制人類情緒的重要物質。吃對食物，不僅讓你健康，還會讓你幸福快樂。



▲ 陳月卿董事長參與學員實作課程

## 享受健康 始於「做自己的營養師」

諾貝爾獎得主梅奇尼可夫曾說過「You are what you eat.」，意思是人如其食，我們絕對可以透過「吃」來決定我們的健康。

癌症關懷基金會執行長－黃翠華營養師將過往 8 年經驗、有千人認證的 3 個月飲食指導課程濃縮，簡單好記的健康原則「3 招 4 式」及「外食 3 要」讓學員能夠將食物精準分類並計算份量，管理好自己的飲食、改掉根深蒂固的不良飲食習慣。



▲ 黃翠華執行長帶領學員解密午餐份量

課程結束後就是直接演練的時刻，由各組的專屬助教營養師帶領學員解密午餐餐桌上的各類食物份量，實踐量身打造的個人 CP 黃金密碼，學習成為自己的營養師！

午餐後緊接著認知實戰，藉由輕鬆愜意的分組遊戲，更深化個人辨別食物種類以及食物份量的技能，成為種子，將完整且正確的飲食概念帶入家庭或企業中，一同實踐養生之道，打造健康社會！



▲ 專業營養師群為學員解說外食份量

## 探索食物性質 培養好體質

食物滋養在於『無病強身』。中醫營養學強調人與環境的關係，氣候不同，食物不同。每個人的體質特性也會隨著成長過程中的飲食、生活作息、環境、壓力、疾病等因素有所變化。



▲ 黃淑惠營養師為學員解答

現場也準備各屬性的食材，經過組員間的討論，共同設計出一杯色香味俱美又富含營養的綠拿鐵，由營養師及全體學員共同品評，尋找出最佳的那一組。透過實際操作，讓學員能夠將理論實際運用，輕鬆落實在生活中！

**謝謝您，與我們一起成就共好**

擁有多年資歷的黃淑惠營養師表示透過體質評估量表，了解自身體質特性，將熱性、寒性及平性三大屬性的天然食物適當、適量搭配，加上規律的作息，就能培養出好體質！



▲ 健康速效法 - 南瓜豆漿、彩虹蔬果汁