

公告日期：107/07/28

社區關懷-1070728 台中森林觀道健康講座

國泰建設與國泰健康管理，為了維護大家的健康，規劃「外食族攻略，吃出好健康」講座，這次舉辦的社區是台中森林觀道，於7/28(六)假台中僑園飯店會議廳舉行。

國泰建設邀請專業講師並印製健康簡報 DM 圖集提供住戶參考，飲食會反應人的健康狀況及生活環境，外食族最容易面臨三高(血壓高、血脂高、血糖高)及肥胖的情形，如何才能吃得更健康?要注意挑選新鮮食材、注意烹調方式、增加蔬果攝取，記得聰明外食守則，健康安心住好房。



