



為家人設計一個健康計劃 Plans for Family Health

公開組(高級) – 亞軍 Open Category (Senior) – First runner-up

徐怡如 HSU YI JU

健康生活源於均衡飲食及適量運動

均衡飲食及適量運動雙管齊下後，不僅達成體重下降的主要目標，全家人也較往日更有精神，工作上也更有效率。

老公任職於節奏快速的金融業，除了須背負工作壓力外，平日午餐也因外食而營養不均衡，長久下來體重節節高升到 77 公斤，體脂肪 BMI 也一路飆升到 25，體內脂肪太高容易讓身體的代謝機能出現問題，可說是慢性病的源頭，替老公做好體重管理實在是刻不容緩的計劃，以下為計劃的目標及執行方案：

計劃目標：

讓體重由 77 公斤下降 4 公斤至 73 公斤，體脂肪 25 下降至較為標準的 23。

執行方案：

1. 減少外食，晚餐及周末於自家煮食，設計營養均衡及低脂高纖的輕食餐單。
2. 增加運動，安排於周日爬山一小時，加速已囤積於體內的脂肪代謝。

2 周晚餐餐單：

白汁肉丸意粉（以鮮奶及麵粉取代鮮奶油自製低脂白汁，並在肉丸中加入豆腐及洋蔥增加纖維，較傳統白汁意粉大幅降低了熱量攝取）



為家人設計一個健康計劃

Plans for Family Health



和風三文魚、涼拌龍鬚菜及蔥花炒蛋

煎雞胸佐起司焗烤青椒



SHKP Club would like to thank all entrants of Plans for Family Health Competition for their contribution to promote social harmony. Winners will be notified individually for prize collection.

感謝您一直以來的鼎力支持，令今次「為家人設計一個健康計劃」大募集比賽生色不少。我們將個別致函通知得獎者領獎安排。



為家人設計一個健康計劃

Plans for Family Health

清蒸魚、涼拌豆腐即清炒翠玉瓜



漢堡肉佐白椰菜



香滷牛肉（加入大量的蔬菜及海帶增加纖維攝取）



煎鮫魚、涼拌豆腐及枸杞椰菜



煎魚、香菇蒸蛋及清炒西洋芹



SHKP Club would like to thank all entrants of Plans for Family Health Competition for their contribution to promote social harmony. Winners will be notified individually for prize collection.

感謝您一直以來的鼎力支持，令今次「為家人設計一個健康計劃」大募集比賽生色不少。我們將個別致函通知得獎者領獎安排。



為家人設計一個健康計劃

Plans for Family Health

焗烤春雞及蘆筍



白汁菠菜佐三文魚



肉醬意粉佐西蘭花



煎海魚佐蘆筍鮮菇



焗雞、涼拌豆腐及清燙秋葵



香煎鮮蝦三文魚佐莎莎醬及炒龍鬚菜



SHKP Club would like to thank all entrants of Plans for Family Health Competition for their contribution to promote social harmony. Winners will be notified individually for prize collection.

感謝您一直以來的鼎力支持，令今次「為家人設計一個健康計劃」大募集比賽生色不少。我們將個別致函通知得獎者領獎安排。



為家人設計一個健康計劃

Plans for Family Health

周末早餐餐單：
起司粟米蛋多士



野莓窩夫



蘆筍鮮蝦通粉



香草忌廉及花生多士



周末午餐餐單：
韭菜鮮蝦餃



魚湯豆腐泡飯



SHKP Club would like to thank all entrants of Plans for Family Health Competition for their contribution to promote social harmony. Winners will be notified individually for prize collection.

感謝您一直以來的鼎力支持，令今次「為家人設計一個健康計劃」大募集比賽生色不少。我們將個別致函通知得獎者領獎安排。



為家人設計一個健康計劃

Plans for Family Health

鮮菇雞肉炊飯



蔬菜雞肉麵



執行結果：兩周的均衡飲食及適量運動雙管齊下後，不僅老公的體重由 77 公斤下降至 73.5 公斤，全家人也較往日更有精神，工作上也更有效率，因此我們決定將這計劃無限延伸，落實在日常生活中。



SHKP Club would like to thank all entrants of Plans for Family Health Competition for their contribution to promote social harmony. Winners will be notified individually for prize collection.

感謝您一直以來的鼎力支持，令今次「為家人設計一個健康計劃」大募集比賽生色不少。我們將個別致函通知得獎者領獎安排。