



曾欣欣，註冊營養師

曾欣欣女士是一名註冊營養師、報章專欄作家和作者，在美國、香港和中國出版了六本書。她創辦了一家以植物為原材料的食品公司；提倡「Eat Better, Not Less」。

主題： 糖尿病的健康飲食策略

內容：

1. 了解食物如何影響您的血糖
2. 學習計劃膳食的策略以管理您的血糖水平
3. 了解如何使用食品標籤和營養成份表作出明智的食品選擇

日期： 2022年11月19日(星期六)