



健康講座 (廣東話) 如何控制你的膽固醇

日期： 5 月 31 日 (星期三)

時間： 下午 5:15 - 6:15

內容：

- 膽固醇和健康飲食問答遊戲
- 低密度脂蛋白膽固醇 (LDL) 與高密度脂蛋白膽固醇 (HDL) 的分別
- 反式脂肪、飽和脂肪、不飽和脂肪的分別
- 什麼是三酸甘油脂
- 降低膽固醇的飲食

主講： 何肇軒, 註冊營養師

地點： SPLC - 康樂室

3333 Finch Ave. East (Finch and Warden)

查詢及報名請致電： 416 - 493 - 3333

歡迎長者和照顧長者人仕參加



Free Healthy Eating Workshop – How to Manage Your Cholesterol (Cantonese)

Learn About Cholesterol :

- Two types of Cholesterol – HDL Vs LDL
- Saturated Fats Vs Unsaturated Fats Vs Trans Fats
- What is Triglycerides?
- How to lower high Cholesterol?

Speaker: Hinson Ho, Registered Dietitian

Date: May 31, Wednesday

Time: 5:15pm – 6:15pm

Place: Senior Persons Living Connected – Recreation Room
3333 Finch Ave. East

To register, please call (416) 493 – 3333

Older adults, & caregivers of aging relatives are welcome!