



姚婉芬 (Amy Yiu)

姚婉芬註冊營養師畢業於UBC大學，主修營養治療學，並在溫哥華沿岸衛生局完成營養師實習。她多次榮獲大學的獎學金及加拿大營養師協會頒發的傑出營養師實習生獎，表揚其學術和專業才幹。她是卑詩省營養師學院和加拿大營養師協會的成員。姚婉芬營養師可以設計個人及家庭的飲食計劃，能幫助大眾預防和管理慢性疾病，如糖尿病、高血壓、高膽固醇。她亦可協助體重管理。

姚婉芬操一口流利的英語，普通話和廣東話。她經常出現在電視，電台節目介紹特色美食和健康食品，並為本地報章雜誌寫有關飲食和營養的文章。她在舉辦營養健康工作坊、研討會也具備十分豐富的經驗。

瘦身男女必讀篇

在遇上過的客人當中，有不少是較年輕但想減肥的，有些因升上大學後，一年內體重暴增了15至20磅，就正如西人一句很流行的說法：Freshman 15。肥胖的原因可能是入讀了大學後，因應付功課和考試，常依靠零食來減壓，又或者上學時為了節省時間常光顧快餐。

而為了在短時間來減肥，有些人會戒掉所有含碳水化合物的食物（包括粥粉麵飯和麵包），又或者盲目跟隨時下非常流行的飲食如Gluten-free Diet（無麵筋飲食）。究竟要有效地減肥，並且避免減輕體重後再反彈的情況，有甚麼秘訣呢？

1. 過度的飢餓是瘦身的大敵

為了極速減肥，有些女孩子每天只吃兩個蘋果。但這種做法就算在短期內有成效，是絕不能持續太久的，

亦很容易導致營養不良，面色蒼白，就算再瘦也不好看。而最危險的是，有些人因極度節食而影響了精神健康，甚至演變成厭食症。

