



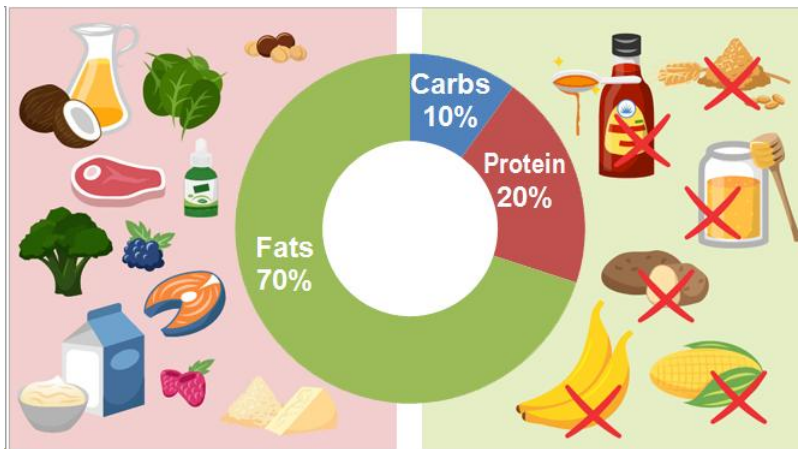
The Keto Diet 生酮飲食

2019 Patient Empowerment Series 增強患者健康系列
UCSF ASIAN HEALTH INSTITUTE BILINGUAL HEALTH LECTURES
亞裔健康研究院雙語健康講座 (英語和廣東話)

There are many different types of diets around. But have you heard of the Keto Diet? Keto is short for ketogenic. What is a Keto diet then? Is it just another hype? Or does it really make us healthier by helping us lose weight and lower risk factors for chronic diseases such as diabetes, epilepsy, and Alzheimer's? What foods should one eat and what foods to avoid when following a Keto diet? Come and join us to find out more. This is a free and bilingual (English/Cantonese) lecture. All are welcome.

我

們有許多不同的食療法。但你有聽過 Keto 這種食療嗎? Keto 其實是生酮 (Ketogenic) 的縮寫。那又什麼是生酮食療呢? 這是吹噓嗎? 抑或它是真的能讓我們更健康, 幫助我們減輕體重, 降低糖尿病, 癲癇和阿滋海默症等慢性疾病的風險? 你知道用 Keto 食療時應該吃什麼以及要避免那些食物嗎? 快來與我們一起了解更多。誠邀各位參加這個免費的雙語 (英語/廣東話) 講座, 歡迎踴躍參加。



我們更健康, 幫助我們減輕體重, 降低糖尿病, 癲癇和阿滋海默症等慢性疾病的風險? 你知道用 Keto 食療時應該吃什麼以及要避免那些食物

嗎? 快來與我們一起了解更多。誠邀各位參加這個免費的雙語 (英語/廣東話) 講座, 歡迎踴躍參加。

Speaker
演講者



Frederick (Rick) Hecht, MD

Professor of Medicine
Osher Center, UCSF

Date/Time July 18, 2019 (Thursday) 七月十八日 (星期四)
日期時間 下午 5:00–6:30 pm

Location Herbst Hall, UCSF Mount Zion Campus 赫布斯特館
地點 1600 Divisadero 街 (Between Post and Sutter St.), 2nd floor, San Francisco

RSVP 請致電 Call 415-885-3678 留言
敬請回復 Online 或點擊這裡進行網上註冊 <http://bit.ly/UCSFKeto>

Sponsor Kangxin Partners 康信知識產權
贊助 Light refreshment 茶點招待

Facebook
面書 讚 Friend us at <http://www.facebook.com/UCSFAHI>

