

半日培訓營

成為 R3 專家 預見 6 周後的美好自己

課程日期：

台北 11/4(五) 下午 13:30-17:00

台北 11/8(二) 下午 13:30-17:00(加開場)

台中 11/7(一) 下午 13:30-17:00

高雄 11/7(一) 下午 13:30-17:00(加開場)
(13:00 開放進場)

- ▶ R3 比一比：深入解析各種減重法
- ▶ R3 這樣瘦：深入了解三個兩周計畫
- ▶ R3 知識力：破解各種謠言及誤區
- ▶ R3 這樣吃：食譜分享
- ▶ R3 動一動：運動分享



報名資格看過來！

報名資格：

限 #R3 減醣新生活揪團挑戰活動參與者，隊長指定 2 位名額。

報名方式：

- ①隊長完成團隊 LINE 報名問券。
- ②隊長於 LINE 報名問券填寫 2 位報名名單。
- ③上課者於 11/2 左右收到課程簡訊。



如何找到「#R3 減醣新生活
揪團挑戰」活動報名表

方法一：

於美樂家領導在線網站 → 活動訊息 →
「#R3 減醣新生活 揪團挑戰」活動

方法二：

於美樂家 LINE 官方帳號輸入【R3 報名表】
即可叫出報名表單