

懂了營養， 讓自己與全家人更好

生活用得到的營養 · 生活美食學

陳予倫營養師



HELLO!

我是陳予倫營養師，也可以叫我Helen
曾職業於預防醫學中心、長期照護機構、生醫公司等
「營養」對我來說，既是學深論證也是日常生活
以實證科學為基底，轉換成大眾語言
期望大家都能從營養著手，讓生活更美好！

Helen Dietitian

NEXT →



ABOUT

專長 / 證照 / 經歷

- 鴻海集團康聯生醫 預防醫學營養師
- 長期照護機構 居家營養師
- 體重與慢病管理 營養師
- 長照專業醫事人員
- 中華民國健身C級指導員
- 化妝品原料研發管理師
- 保健食品工程師
- 中餐烹調丙級技術士
- 烘焙丙級技術士

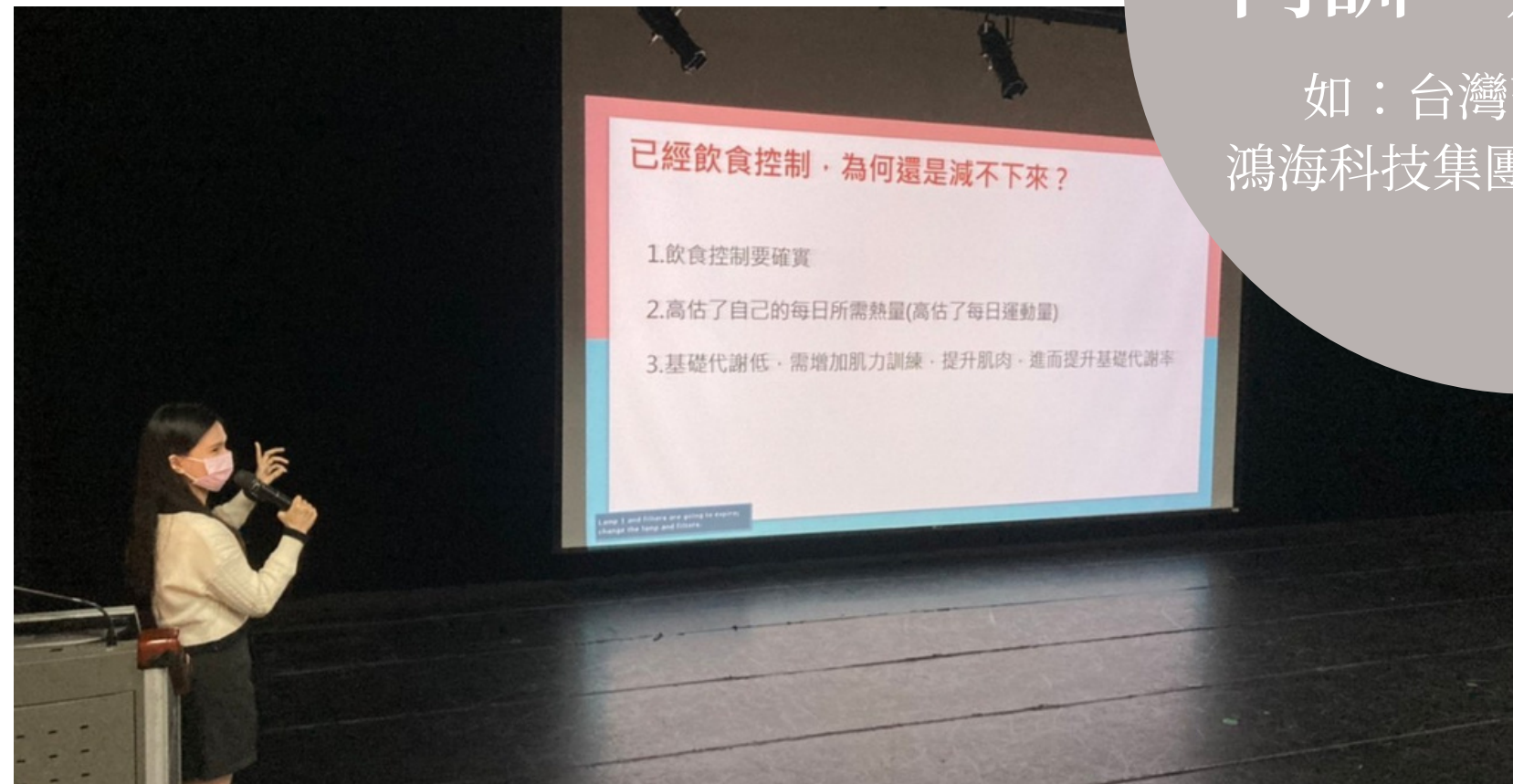


- 健康管理 / 減重個案管理、長照2.0營養服務、企業VIP照護
- 健康調配 / 行政院菜單設計、鴻海集團富士康中國員工餐廳健康餐盒專案
- 企業演講 / 數場企業、校園講座，如：台灣華特迪士尼、鴻海科技集團等
- 文章撰稿 / 多篇企業、報章雜誌、媒體受邀撰稿
- 產品開研 / 為品牌端、醫學大學新創生技公司打造熱銷保健品



企業講座 內訓、媒體露出

如：台灣華特迪士尼
鴻海科技集團、東森購物等



已經飲食控制，為何還是減不下來？

1. 飲食控制要確實
2. 高估了自己的每日所需熱量(高估了每日運動量)
3. 基礎代謝低，需增加肌力訓練，提升肌肉，進而提升基礎代謝率





校園、企業講座與主題課程教學

如：崇右科大、104校園職涯探索講師等

依需求打造合適授課對象之課程、講座

- 對象舉例如：上班族、大學校園、高中職等，各年齡層皆可編排適宜課程
- 類型：烹調實作/菜單設計教學、主題講座、特約健康諮詢等。

媒體文章刊載

平面、數位媒體撰稿，如：廣播電台、早安健康、早安鴻海、人間福報、天下雜誌、迪卡農等

四大面向健康管理 預防心血管疾病

結合穿戴式裝置，全面掌握身心狀態

癌 症每年奪走近5萬條人命，高居十大死因之首。然而，在十大死因中，包括心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病及高血壓，都屬心血管疾病。上述四者疾病失去貴生命數，繼2016年超越癌症，堪稱致命。

一、飲食少油、少糖、均衡攝取營養

營養師陳子倫說，預防三高、肥胖等慢性病，飲食首重攝取均衡多樣化，且以天然原型食物為優先並注重攝取足夠纖維，建議透過以下方法調整日常飲食，打造良好飲食計畫：

- ①少油炸、油煎、油酥類食物；避免反式脂肪破壞血管內細胞，容易誘發全身發炎。
- ②少油、少糖、均衡攝取營養
- ③多新鮮蔬果：各式蔬菜中富含多種抗氧化營養素、植化素（類黃酮、花青素、茄紅素等）及礦物質，都是抗氧化、抗發炎的重要成分。
- ④選擇優質脂肪：例如鮭魚、堅果等富含Ω-3脂肪酸、維生素A及維生素E等，Ω-3脂肪酸能清除體內自由基，抑制發炎因子的產生；維生素E則可保護細胞，讓身體組織免於發炎反應及自由基的傷害。

二、運動提升代謝、促血液循環

研究發現，一周4至5次、每次至少30分鐘的運動習慣，有助於維持心臟的良好狀態；甚至有研究指出，身體活動能降低基因中罹患心臟疾病的風險。

迎接炎夏~甩開
! 揪伴減重享輕

暑假過後，是否肚子的脂肪也成長了不少呢？現在人普遍有體重過
際癌症研究機構（International Agency for Research on Cancer，簡稱 I
整體發病年齡層已降低至20-50歲，而肥胖程度

運動，好難瘦怎麼辦？

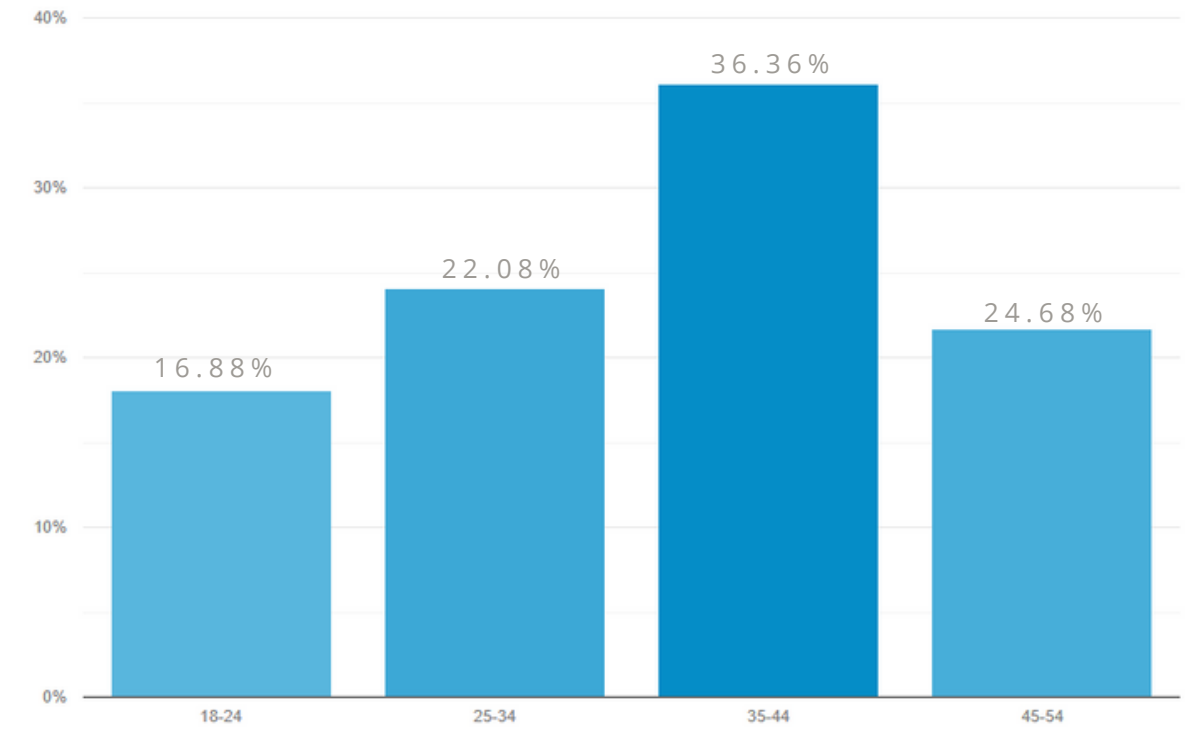
氣席中，天氣熱易口渴，手搖杯更是一杯接一杯
於冬天抵，整體而言使得瘦身更加困難，伊

自媒體運營 個人官網

- 推廣保健知識、食譜、環境友善/SDGs相關議題、知識型懶人包等
- 流量來源主要為-自然搜索
- 年曝光流量31萬
- 人氣文章SERP平均搜索排名為第一頁



The screenshot displays the Tastywhy website interface. At the top, there is a navigation bar with links for 'Home', 'About Tastywhy', 'Life Style', 'Dietary Health', 'Sustainable', 'Self-Growth', and 'Partnership'. The main content area features several article cards with titles such as '懶人包-用食療打造健康腸道!', '黃酮類是什麼? 日常飲食如何對症應用', '【食療】腸道健康如何打造? 該補充哪些營養呢?', '疫情下的食療 #1 長新冠如何食療自救? 黃酮類成分對Covid-19新冠病毒 SARS-CoV-2 的效果', '乳鐵蛋白的功效是什麼? 抗病毒嗎? 為什麼要和益生菌一起吃?', and '兒茶素抗新冠病毒? 好處有哪些? 哪些食物含有? - 陳予倫營養師生活美食學'. A search bar is located at the top right, and there are sections for '近期文章' (Recent Articles) and '文章分類' (Article Categories). At the bottom, there is a featured article titled '全世界都在討論的潔淨標章是什麼? 翻轉餐桌的飲食革命' with a '閱讀目錄' (Table of Contents) sidebar.



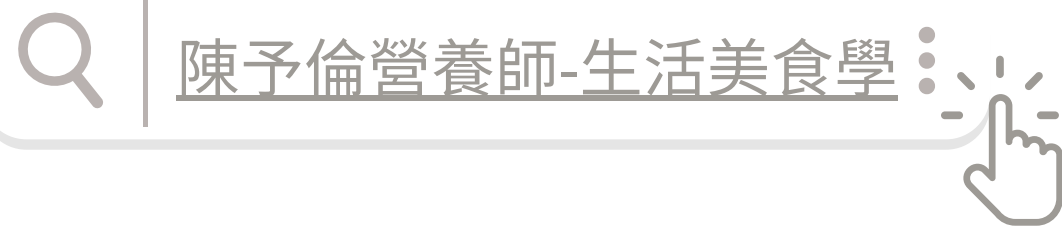
▲ 網站客群年齡層參考

The screenshot shows search engine results for the keyword '白米營養' (White Rice Nutrition). The top result is '白米營養' with an average ranking of 5.2. Other results include '白米營養', '白米營養', and '白米營養成分錶', all with average rankings of 3.8, 5.5, and 2.7 respectively. A dropdown menu shows '次數最多的查詢' (Most searched terms) with '乳鐵蛋白益生菌一起吃' (Lactoferrin probiotics together) as the top result, with an average ranking of 2.

▲ 網站SEO排名參考

自媒體運營 痞客邦平台

- 飲食、知識、食記等綜合性文章
- 流量來源主要為-自然搜索
- 高平均瀏覽時長
- 年平均曝光率68.2萬
- 人氣文章SERP平均搜索排名為第一頁



陳予倫營養師-生活美食學

將大舉化小，將生活过好，記錄生活中的吃喝玩樂+減肥瘦身+運動休閒+健康
保健 合作邀約: youhert121@gmail.com

【食記】台北公館美食墨洋拉麵-泡系拉麵推薦菜單| 好吃到冒泡? | 公館拉麵 | 台北美食 | 生活美食學-陳予倫營養師

MAR 28 2023 | Yuyu 發表在 痞客邦 | 留言(0) | 人氣(52) | 讚(0) | 轉(0)

你和其他 4 人都讚過這篇。

各位，你們期待的拉麵系列又來了！
繼過上次的濃厚系墨洋拉麵，這次的泡系拉麵真的不能再錯過啦！

墨洋泡系拉麵
台北公館美食系列

更多文章請前往：生活美食學官方網站
按讚追蹤給予給給買

Facebook

生活美食學-陳予倫營養師
180 位粉絲

生活美食學-陳予倫營養師
關於牛與牛奶
照片中黑白色的乳牛製作荷蘭牛
是台灣目前唯一生產用品種
出生後420天就會配種，然後懷孕280天
(和人差不多)後就產奶，開始泌乳……
顯示更多

個人資訊

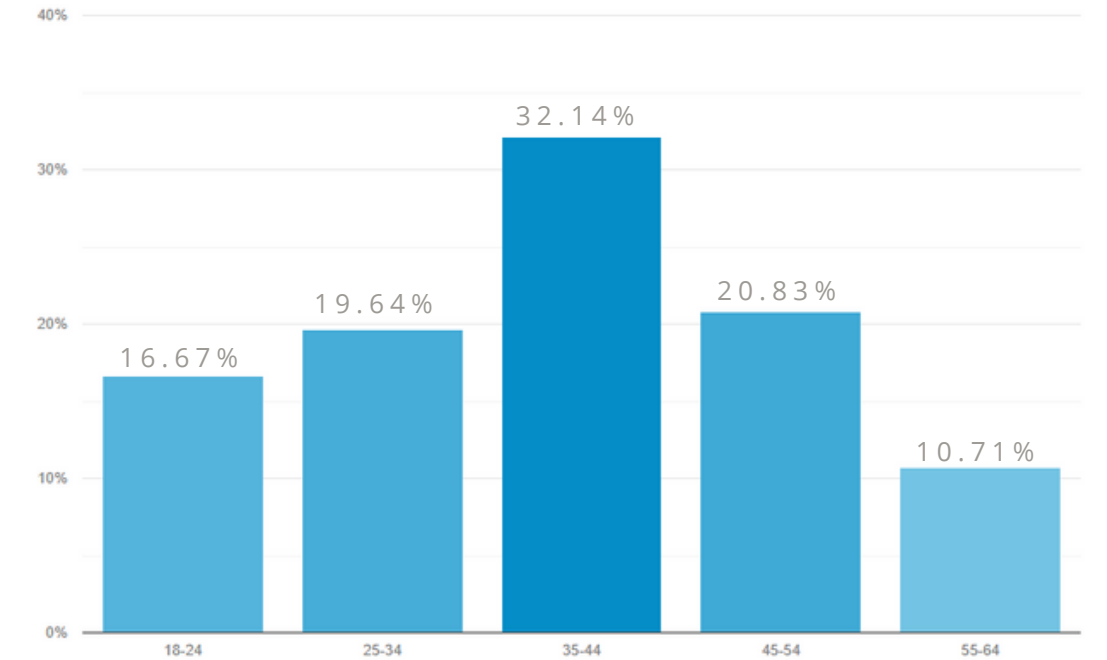
凱薩大飯店住宿環境文 請看這篇 →

住飯店最舒服的大概是一起床就有得吃！
住宿的房客不需拿餐卷就能到餐廳享用早餐(因為沒有餐卷，只需報房號，櫃台會登記)

想去凱薩飯店的你先等等，接下來一起體驗「雲吃播」後再衝

文章目錄

- [墾丁凱薩大飯店早餐用餐資訊\(發現西餐廳\)](#)
- [墾丁凱薩大飯店發現西餐廳環境與餐點吃什麼?](#)
- [墾丁凱薩大飯店早餐食用心得與重點](#)
- [墾丁凱薩大飯店營業資訊](#)



▲ 網站客群年齡層參考

Google 搜索
訪問者如何在Google 上找到您的網站

平均網頁瀏覽時間
3分4秒
↗ 10%

搜索次數最多的查詢

- 1 咚咚咚咚豬台南
平均排名: 9.5
- 2 墾丁凱薩早餐
平均排名: 4.1 ▼ 排名前的搜索結果
- 3 台南咚咚咚咚豬
平均排名: 8.8
- 4 咚咚咚咚豬。韓國烤肉吃到飽(台南東區中華店)
平均排名: 8.9
- 5 咚咚咚咚豬。韓國烤肉吃到飽(台南東區中華店) 菜單
平均排名: 7

▲ 網站SEO排名參考

講座主題範例與其他服務

體重管理

高效減重·科學代謝體控法!
外食必勝減重法
間歇斷食與減重應用
腸保健康·從腸計議



保健品相關

生醫企業產品客製化課程
生醫企業業務銷售內訓客製化主題
如何正確挑選保健品?
治本保健品開發



三高代謝、健康主題

- 你跟上流行了嗎?談三高保健與代謝症候群
- 吃出免疫防護罩
- 總是覺得累?當心慢性疲勞找上你
- 胃食道逆流一網打盡!



其他

歡迎提出需求量身訂製



歡迎聯繫

HELEN DIETITIAN

- FB 粉絲團：生活美食學-陳予倫營養師
- Instagram：陳予倫營養師 · 生活美食學
- Mail：youhert121@gmail.com

www.tastywhy.com