



## 2026 年四月份會議

日期：2026 年 4 月 9 日 (星期四)

地點：中國文化大學建國本部(大夏館) 國際會議廳 (台北市建國南路二段 231 號 B1)

議程：

時間	主題	主講人
13:00 ~ 13:30	報到	
13:30 ~ 13:40	會務報告	孫婷婷 理事長
13:40 ~ 14:30	Task Force 報告	<p><b>Task Force Leads &amp; Co-Leads</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ GA – Carol/Muting/Nicole</li> <li>◆ EC – Anna/Patty</li> <li>◆ C&amp;C – Jessie/Wilson</li> <li>◆ EDU – Stephen/Lillian/Tracy</li> <li>◆ BTT</li> </ul>
14:30 ~ 14:40	臨時動議 & Wrap up	孫婷婷 理事長
14:40 ~ 15:00	Break	
15:00 ~ 16:30	<p><b>專題演講</b></p> <p>❖ GLP-1 時代的精準代謝管理： 高壓工作者的飲食管理與 GLP-1 營養協同策略</p>	<p><b>呂美寶</b> 功能醫學營養師 芮霖健康精準營養諮詢中心 執行長</p>

### ★ Speaker Introduction :

#### 呂美寶 功能醫學營養師 / 芮霖健康精準營養諮詢中心 執行長

擁有「功能醫學營養」專業背景，具國家營養師與丙級中餐證照，國際生活型態醫學會 (IBLM) 專業人員認證，接受美國功能醫學機構 (IFM) 多次培訓，運動營養、癌症營養、正念飲食認證結業。著作有《逆轉胰島素阻抗 21 天重啟健康代謝》。

本講座將從忙碌醫藥工作者的生活情境出發，提供可立即實踐的飲食與生活型態策略，並結合 GLP-1 藥物應用、營養搭配與減量退場思維，協助建立更穩定且可持續的代謝管理模式。



### ■ 現職

芮霖健康精準營養諮詢中心 執行長  
芮霖健康股份有限公司 執行長  
中華民國徐生明棒球發展協會 營養師顧問  
台灣基因營養功能醫學學會 理事  
台灣生物等同性荷爾蒙學會 監事  
台灣整合醫學推廣協會 理事  
輔仁大學營養科學系 傑出系友 (2024)