

# 減肥

## 也能吃**零食**！

### 吃了不增肥的小秘密

你嘴饞的時候，會吃一包洋芋片或蔬菜餅乾；或是追劇 劇情一緊湊就趕快開一包零嘴壓壓驚？「啊我就是想吃啊，營養師有辦法嗎？」有有有！為大家邀請營養師現·身·教·學！到底吃哪些零食才不會變胖呢？

#### 陣容 講師



琬苓營養師



映辰營養師

沒看到直播，我們有備份！  
趕快掃右側右側 QRcode

