

Shuhan Guo, RNHS.



我是一名教育工作者，10年前来到加拿大。因为长期压力和营养不良，导致身体免疫力低下，得上了MCTD（系统性红斑狼疮等），在这个过程中很快的意识到生命健康的重要性。后来看了西医后，我决定合理饮食、适当运动、保证睡眠，但身体还还是每况愈下，吃了大剂量西药后有所好转，但是西药激素的副作用，却让我苦不堪言。

没过多久，我主动找到了营养师。给我推荐了医疗级功能性营养素，帮助我协助医生的治疗以及停止西药后的长期治疗维护，避免西药的副作用，使身体状况得到了很好的改善。所以我决定系统地学习功效营养医学，有幸成为了一名加拿大天然健康研究院的学生。通过专业老师的讲解，掌握了新的健康知识和临床方案，学习了如何实际操练成为一名专业合格的营养咨询师，受益匪浅。

感谢营养学院给我提供一个这么好的平台，通过了解病情根本-分析病情-膳食改善-最后利用功效营养素把身体健康维护好。我将持续学习，走专业化道路，多实践，为大家传播并推广营养健康知识，帮助更多的人走向健康，为社会做出贡献，实现自我价值。感谢天然健康研究院每位辛勤付出的优秀导师们！

Meng Yin Liu, RNHS.



光陰似箭,六個月的營養學課程即將結束,今天站在畢業的起點,回顧過去六個月的點點滴滴,我感受到的是成長與收穫。我本身是位針灸師從小在中醫環境下長大,營養學這門學科不僅教會我專業知識,還讓我深入了解了健康和科學的力量。從課堂上的理論學習到實際的操作實踐,從論文資料的搜集到一次次的學術探討,每一個過程都鞏固了我對營養學的熱愛和認識。

這一路走來,我要感謝許多人的支持與鼓勵。首先,感謝每一位老師的悉心教導與啟發,您們傳授的知識和科研精神將永遠伴隨著我。感謝同學們的陪伴與鼓舞,大家在學習中的互相幫助與討論使我受益匪淺。當然,最感謝的是我的家人,感謝你們在我追逐夢想的路上給予我無私的支持和理解。

未來,我希望能將這幾個月所學的知識應用到實際工作中,幫助更多的人改善健康和生活品質。同時,我也明白知識的無限性,未來的路上仍需不斷學習和探索。我將秉持初心,繼續前行,為推動營養學和健康事業貢獻自己的一份力量。感恩、成長、展望,這就是我對營養學的總結與期待。感謝這段難忘的旅程! 這段感言涵蓋了對學習經歷的回顧、對未來的展望,以及感謝支持的人,表達了積極正向的心態與決心。

Yu Yan Long, RNHS.



2000年，我创办了自己的美容及保健中心，作为一名资深的美容师，专业注册按摩师，多年来传统生意的压力让我身体亮起了红灯。我经历了右肾切除、皮肤敏感以及湿疹的困扰。我深刻感受到了健康的重要性。在一次偶然的机会中接触到了功能营养产品，这些产品不仅帮助我消除了敏感症，还康复了我的湿疹。这段亲身经历让我深信功能营养产品的功效，也激发了我深入学习营养与健康的兴趣。今天我非常感谢学院为我们提供了这么好的平台，让我能够系统地学习和掌握营养学知识。在学习过程中，我不仅收获了知识，更明确了未来的方向。随着我的顺利毕业，我更加坚定了自己的目标：帮助更多的人通过科学的营养方法获得更健康的生活。我期待将我所学到的内容应用于实际，并继续为人们的健康保驾护航。再次感谢我的老师、同学以及一路支持我的家人朋友们。

Rongxia Zhao, RNHS.



我是一位地产专业人士，多年的工作获得了不菲的成就同时也导致了亚健康身体。来到了加拿大对于两国不同的医疗体系我很不适应，幸运的是在这里我遇见了一群有着营养健康理念和实践经验的朋友们。他们带我走进了加拿大天然健康研究院让我在一个崭新的绿色健康世界里开启了我人生的下半场。

在学习营养健康知识的同时我也在培养自己的健康生活习惯，进行着科学的营养补充与调理，现在亚健康的困扰正在逐渐离我远去，体重也在慢慢的下降中，更健康的自信向我走来。感谢天然健康营养研究院，感谢每一位关心帮助我的朋友；今天的毕业才是我学习营养学的开始，我会不断学习各种营养新知，不断积累理论知识，提高实践水平，将尽我所能促进天然健康，预防疾病。更好地为自己、为家人、为社会服务。努力践行“我很健康，我能让别人健康，我正在传播健康的路上”这个远大目标。

Shengjie Liu, RNHS.



我曾是一名3D动画师，十年间参与了多个游戏项目的开发。如今，我已全心投入家庭，成为两个女儿的全职妈妈。在照顾家庭的过程中，我深刻认识到营养学的重要性。每个家庭都应该有一位懂得如何用营养知识来维持健康的成员。这不仅帮助我们更好地应对日常生活中的压力，也为家人的健康提供了长远的保障。

通过在营养学院系统地学习，我对身体的健康需求有了全新的认识，掌握了更多实用的知识与技能。感谢加拿大天然健康研究院为我提供了这样的机会，让我成为一名营养师。营养学不仅改变了我和我的家庭，它还赋予了我更高的使命感，我将继续实践这些知识，努力为社会做出贡献，传播健康的生活理念，让更多人受益。

Lirui Chen , RNHS.



我是一位在医院工作了十余年的医务工作者。我深深地感触到,现代医疗体系中,我们往往重视急性病、慢性病的治疗,而忽略了健康理念的核心是预防为主、治疗为辅。重治疗、轻预防,患者遭受了巨大的痛苦也只是延长了带病生存的时间,而非延长了健康寿命。作为一名医务工作者,我深刻认识到要扭转这一局面,就必须彻底转变健康的理念,从被动接受治疗转变为在健康的时候主动干预。我有幸成为加拿大天然健康研究院的学生,通过专业老师的讲解,让我全面的了解到营养干预对疾病预防、治疗、康复的重要性。我们不仅仅要专注病人患病后的干预,更要在疾病发生之前进行有效的预防。通过合理的饮食、科学的运动、心理健康的关注,以及良好生活习惯的培养,减少疾病的发生率,让人们享有更长久、更健康的生活。在这几个月的学习过程中,利用所学的知识,学会了案例分析、营养咨询、提出解决健康问题的方案以及后续的随访。在学在学习中实践,在实践中学会如何成为一名专业合格的营养咨询师。感谢学院里的老师和同学,给予我很多的帮助和支持,他们的关心和鼓励让我有了重新出发的勇气,我将持续学习营养健康知识,帮助身边人享受健康、美好的生活。

Yuanyuan Sha, RNHS.



我的职业是钢琴老师，同时也是一名瑜伽老师，一直以来对于健康的生活方式很上心。但是之前，对于营养方面的知识，都是碎片化的，有的知识来自于长辈，当然也有书本或网上的只言片语。没想到来到多伦多之后，遇到了营养师这一高光人群。

在加拿大天然健康研究院的课堂上，在每一次营养师的聚会中，学到了有系统的、有效的、全方面的知识。学习了怎样促进健康、远离疾病、均衡营养以及如何提高生命质量的知识。以前与朋友们交谈，会聊到艺术、健康等，到如今，谈论营养的频率越来越大，更喜欢传递这种健康的生活理念。因为每一口食物，都藏着生命的智慧，用营养滋养着我们的身体，并且让养生成为一种生活方式。

Ruosi Yuan , RNHS.



我是一名在中国的学员，很幸运能够参加营养学院的课程。当身体健康的时候，可能我们不会注意到它的重要性，而当我们失去它时又追悔莫及。曾经的我对身体忽视，从心理到生理方面都没有好好照顾它，直到免疫系统出现问题，甲状腺结节等各种问题找上门的时候，才对我敲响了一个警钟。幸好遇到了营养学院，遇到了功能营养素，彻底的改变了我对食物，对营养的理解。

营养学院亲爱的老师们教会我如何吃才是健康的，科学的。每星期的课题和课前视频都使我受益良多，同学们的学习讨论也让我深受启发有了对于营养师身份的认同。我以后也会继续参与营养学的课堂，在每周繁忙的工作之余，抽出时间学习了解我们的身体并好好爱护它！

Zhang Yuan, RNHS.



通过在营养学院系统的学习，我认识到，想要高质量的生活，营养科学的系统知识必不可少。

专业的老师，全面的课程内容，帮我们建立了营养科学层面的认知，以及在宏观层面的代谢规则，微观层面和基因的关系。

通过学习现代营养科学的经典组成，七大营养素和人体细胞的交互对身体状态的作用，以及营养与膳食的关系，营养与疾病的关系，对于预防疾病、治疗疾病，以及支持治疗，营养科学贯穿了这整个过程。学习过程中，收获满满，提升了认知水平，为天然，健康，均衡的生活提供了很大的帮助。

Min-Chen Chuang, RNHS.



作为一名美术老师，长期为学生设计课程，同时还要照顾三个孩子，承受着来自家庭、学生以及语言不通带来的种种社会压力，再加上经济负担，导致我身心疲惫，营养长期不足。

当我的健康亮起红灯时，我意识到，必须做出改变。正是这一觉醒的时刻，促使我决定进入营养学院，开启了一段自我救赎的旅程。在学习过程中，在同学及学长的帮助下我边学习边调理自己的身体，成功改善了高血压和消化系统的问题。

今天，我不仅圆满完成了系统的营养学习，并顺利通过了毕业考试，将成为一名注册营养师，也开启了我的第二职业生涯。更重要的是，我学会了如何用科学的方法关爱自己，守护家人的健康。

这段学习旅程对我来说意义非凡，不仅帮助我提升了自身健康，还让我掌握了如何将营养知识融入日常生活，让家人也从中受益。我深知，健康是一生的事业，而学习营养只是迈出的第一步。

感谢学院的老师和同学们在这段旅程中给予我的支持与帮助。未来，我将继续努力，在生活中实践所学，并希望将这些宝贵的知识带给更多有需要的人。毕业不是结束，而是一个全新的开始。我满怀信心，期待迎接未来的每一个机遇与挑战！