

EASE
WELLNESS

RUBY KUO

NURSE

IFBB Elite Pro 職業選手

企業健康顧問專家



ABOUT RUBY

護理師 × 國際級健美選手

以科學與實戰經驗，打造真正有效的健康策略。

擁有護理專業背景，結合多年臨床經驗與運動科學知識，
從預防與復原的觀點出發，不只關注體態，更重視健康。
我相信健康不只是外在的改變，更是身心平衡與長期進步
的生活方式。透過功能檢測與數據化的應用和方法，
幫助個人與企業建立可長可久的健康文化。



護理專業背景
臨床經驗扎實



國際賽事經驗
IFBB ELITE PRO



科學化訓練
實證與數據導向



企業健康推廣
提升組織效能

PROFESSIONAL HIGHLIGHTS



台灣健美美國手代表



女子世界錦標賽代表



IFBB ELITE PRO 職業卡選手



113 & 114 年度績優運動員代表



115 年 全民運動會 新北市代表隊

ACHIEVEMENT SUMMARY

15+

全場總冠軍

35+

分級冠軍

50+

累積冠軍

競賽資歷：112-115 年

SELECTED ACHIEVEMENTS

多年國內外賽事累積，
成就卓越表現與專業實力。



INTERNATIONAL COMPETITIONS

- IFBB Elite Pro 職業卡選手
- 女子世界錦標賽代表
- 國際環球盃 女子健身模特兒 全場總冠軍
- 未來之星健美錦標賽 女子比基尼 全場總冠軍
- Muscle Star 女子比基尼 全場總冠軍
- Dreamcup 夢想盃 女子比基尼 全場總冠軍
- WNBF 自然健美女子比基尼公開 162cm 冠軍
- ANBC 亞洲自然健美錦標賽 運動模特公開冠軍
- ANBC 亞洲自然健美錦標賽 比基尼新秀 163cm 冠軍
- 香港 UBA 健美公開賽 女子比基尼 全場總冠軍
- 亞洲自然健美錦標賽 全場傑出女子運動員



NATIONAL COMPETITIONS

- 全國總統盃健美錦標賽 運動模特 163cm 冠軍
- 健而美盃全國健美錦標賽 女子比基尼 全場總冠軍
- 台中市議長盃健美錦標賽 女子比基尼 全場總冠軍
- FITMODEL 女子運動模特兒 全場總冠軍
- NPC 職業卡資格賽 女子比基尼新秀 163 冠軍
- NGP 自然健美錦標賽 女子比基尼 Open B 冠軍
- CTBBF 宜蘭縣長盃 女子比基尼公開 166cm 冠軍
- 苗栗縣長健美錦標賽 女子比基尼 162cm 冠軍
- 累積冠軍 50+ 次

BEYOND THE STAGE

全方位運動實力

不斷突破自我極限，
在多元領域展現堅持與實力。

	○ 115 年	肌肉路跑女子輕量級冠軍
	○ 115 年	桃園市健力錦標賽 57kg 女子冠軍
	○ 114 年	夢想盃健身技術賽 女子冠軍
	○ 114 年	勇士盃大力士比賽 54kg 女子冠軍
	○ 114 年	最強的身體節目 女子單人亞軍
	○ 114 年	美津瀾接力賽企業組冠軍
	○ 113 年	PK Hyrox 體能賽 女子冠軍
	○ 112 年	五虎槓大力士比賽 女子 60+ 冠軍

CORPORATE WELLNESS TOPICS



BODY COMP

飲食體態

科學飲食與體態管理



HEALTH DATA

健康數據

健康數據解析與風險管理



MOVEMENT

運動實作

運動習慣建立與體能提升



RECOVERY

疼痛修復

壓力管理與身心修復



LIFESTYLE

習慣養成

打造健康習慣與平衡生活



WORKSHOPS

健康工作坊

主題式互動課程與實作體驗



TRUSTED BY

攜手推動健康與運動的價值。



戴爾電腦
DELL

ASUS

華碩電腦
ASUS



仁寶電腦
COMPAL



安基電腦
ACSI

AFOP
逢源科技

LIH YUAN
麗源建設

國立台灣體育大學

DDSC
中菲電腦

...

LET'S BUILD
HEALTH WITH EASE

合作洽詢 | 企業內訓 | 健康講座

CONTACT US



<https://www.easehealthtw.com/>