CẨM NANG ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Transform in 90 days

Chương trình chuyển đổi vóc dàng trong 90 ngày

NU SKIN®
DISCOVER THE BEST YOU®

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Ăn uống lành mạnh không hề khó khăn nếu bạn biết cách. Nó sẽ đem đến cho bạn một cái nhìn mới về ẩm thực đồng thời giúp cơ thể bạn hoạt động tốt hơn, đảm bảo sức khoẻ hàng ngày.

NU SKIN®
DISCOVER THE BEST YOU®

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG CẦN CÓ TRONG NGÀY

1. **Chất đạm:** đạm từ động và thực vật như trứng, thịt, sữa và các loại đậu.

2. **Tinh bột:** Thực phẩm tinh bột là nguồn năng lượng dồi dào và là nguồn cung cấp chủ yếu một loạt các chất dinh dưỡng trong chế độ ăn uống của chúng ta. Tinh bột có trong các loại thực phẩm khoan lang, yến mạch, khoai tây, bánh mì nâu, táo bơ , bông cải, nấm...

3. **Các loại Vitamin:**
   - Hoa quả, rau củ: đa dạng Vitamin C, A và folic acid
   - Tinh bột: giàu nguồn vitamin nhóm B và chất xơ
   - Sữa béo, lòng đỏ trứng: giàu nguồn vitamin A, D, E
   - Sữa, Rau củ, dầu đậu nành: giàu nguồn vitamin K

4. **Khoáng chất:** có nhiều trong sữa, thịt đỏ, hải sản và rau củ.

5. **Chất béo:** từ các loại hạt ngũ cốc dinh dưỡng , dầu olive, dầu dừa...

6. **Nước:** từ đồ ăn, nước lọc, hoa quả, rau củ...

NU SKIN
DISCOVER THE BEST YOU®

HƯỚNG DẪN CÁCH TÍNH CALORIE MẪU

TÀI LIỆU SỬ DỤNG NỘI BỘ THUỘC QUYỀN SỞ HỮU CỦA NU SKIN ENTERPRISES VIỆT NAM

NU SKIN
DISCOVER THE BEST YOU

HƯỚNG DẪN TÍNH CALORIE*

NỮ

RMR : 1100 calo
Tổng năng lượng tiêu hao:
1100/0.7 = 1571 calo
Tổng năng lượng nạp vào:
1300 calo

BỮA ĂN KHUYẾN NGHỊ

2 Bữa ăn (500 calo/bữa
1 Trimshake (200 calo)
1 bữa phụ (100 calo)

NAM

RMR : 1400 calo
Tổng năng lượng tiêu hao:
1400/0.7 = 2000 calo
Tổng năng lượng nạp vào:
1800 calo

BỮA ĂN KHUYẾN NGHỊ

3 Bữa ăn (500 calo/bữa
1 Trimshake (200 calo)
1 bữa phụ (100 calo)

Thiết lập bữa ăn khoa học bằng cách đo chỉ số (RMR) trên cân Omron và áp dụng công thức tính tổng calorie cung cấp trong ngày và thiết kế bữa ăn theo calorie đã tính toán.

**Tài liệu nội bộ thuộc sở hữu của Nu Skin Enterprises Việt Nam*

NU SKIN
DISCOVER THE BEST YOU®

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

1 ngày của NỮ

BÀI TOÁN VÍ DỤ - HƯỚNG DẪN CÁCH TÍNH CALORIE

	Protein	Net carb	Chất béo
TRIMSHAKE	20 g (80 kcal)	20 g (80 kcal)	3.5 g (31.5 kcal)
Thịt ức gà (200 g)	2 x 31 g (248 kcal)	0	2 x 3.6 g (64.8 kcal)
Trứng gà (2)	2 x 6 g (48 kcal)	0	2 x 4 g (72 kcal)
Rau (300 g)	2 x 4.5 g (36 kcal)	2 x 4.125 g (33 kcal)	0
Trái cây			
Cam	0.9 g	10 g (40 kcal)	0
Táo	0.3 g	10 g (40 kcal)	0
Dầu ăn	0	0	4 TSP (160 kcal)
Cơm (200 g)	2 x 2.4 g (19.2 kcal)	2 x 30 g (240 kcal)	0

1 ngày của NAM

BÀI TOÁN VÍ DỤ - HƯỚNG DẪN CÁCH TÍNH CALORIE

	Protein	Net carb	Chất béo
TRIMSHAKE	20 g (80 kcal)	20 g (80 kcal)	3.5 g (31.5 kcal)
Thịt ức gà (300 g)	3 x 31 g (372 kcal)	0	3 x 3.6 g (97.2 kcal)
Trứng gà (3)	3 x 6 g (72 kcal)	0	3 x 4 g (108 kcal)
Rau (450 g)	3 x 4.5 g (54 kcal)	3 x 4.12 g (49 kcal)	0
Trái cây			
Cam (1 trái)	1.8 g	20 g (80 kcal)	0
Táo (1 trái)	0.6 g	20 g (80 kcal)	0
Dầu ăn	0	0	4 TSP (160 kcal)
Cơm (300 g)	3 x 2.4 g (28.8 kcal)	3 x 30 g (360 kcal)	0

Quét mã QR để biết thêm thông tin dinh dưỡng của các loại thực phẩm khác.

**Tài liệu nội bộ thuộc sở hữu của Nu Skin Enterprises Việt Nam*

NU SKIN
DISCOVER THE BEST YOU®

AGELOC TR90

THỰC ĐƠN GỢI Ý 7 NGÀY

Tài liệu nội bộ thuộc sở hữu của Nu Skin Enterprises Việt Nam

Thiết kế Bữa ăn lượng calo tính toán trên bữa ăn mang tính tham khảo. Lượng calo có thể thay đổi phụ thuộc vào cách chọn thực phẩm và cách chế biến và sử dụng gia vị.

NU SKIN®
DISCOVER THE BEST YOU®

NGÀY 1 (1320 CALO-NỮ VÀ 1830 CALO - NAM)

Buổi sáng từ 5 - 6h sáng: Uống 1 ly nước ấm (250ml - 300ml)
20p trước ăn sáng (7 - 8h sáng):
Sử dụng Jumstart(1 gói),Control và complex (mỗi loại 2 viên) và Lifepak (1 gói)
Ăn sáng: 1 gói Trimshake tiện lợi và nhanh chóng (200 calo). Đối với Nam dùng thể dùng thêm 1 phần Bánh mỳ đen bơ trứng (508 calo)

Ăn trưa (12h - 13h trưa): khẩu phần theo nguyên tắc bàn tay
Cơm canh ức gà rau xanh (500 calo)
Ăn vặt (15 -16h): nước detox hoặc 1 nắm hạt dinh dưỡng (100 calo)
Trước ăn tối 20p: Sử dụng Control, Complex (mỗi loại 2 viên) Lifepak (1 gói)
Ăn tối (18h- 19h): khẩu phần theo nguyên tắc bàn tay.
Rau củ luộc hoặc hấp (518 calo)

**Bạn có thể dùng Trimshake vào bữa trưa hoặc tối. Những bữa ăn còn lai giao động 500 calo*
***Giá trị dinh dưỡng mỗi món ăn mang tính tham khảo*

NU SKIN
DISCOVER THE BEST YOU®

NGÀY 2 (1320 CALO-NỮ VÀ 1820 CALO - NAM)

Buổi sáng từ 5 - 6h sáng: Uống 1 ly nước ấm (250ml - 300ml)

20p trước ăn sáng (7 - 8h sáng):

Sử dụng Jumstart(1 gói),Control và complex (mỗi loại 2 viên) và Lifepak (1 gói)

Ăn sáng:1 gói Trimshake tiện lợi và nhanh chóng (200 calo). Nam dùng thêm 1 bữa sáng 1 bữa sáng cơm tấm (500 calo)

Ăn trưa (12h - 13h trưa): khẩu phần theo nguyên tắt bàn tay

Rau của luộc hoặc hấp kèm gạo lức (520 calo)

Ăn vặt (15 -16h): Nước detox hoặc 1 hoa quả không ngọt (100 calo)

Trước ăn tối 20p: Sử dụng Control, Complex (mỗi loại 2 viên) Lifepak (1 gói)

Ăn tối (18h- 19h): khẩu phần theo nguyên tắt bàn tay.

Cá sốt cà chua măng tây (500 calo).

**Bạn có thể dùng Trimshake vào bữa trưa hoặc tối. Những bữa ăn còn lai giao động 500 calo*

***Giá trị dinh dưỡng mỗi món ăn mang tính tham khảo*

NGÀY 3 (1390 CALO-NỮ VÀ 1820 CALO - NAM)

Buổi sáng từ 5 - 6h sáng: Uống 1 ly nước ấm (250ml - 300ml)
20p trước ăn sáng (7 - 8h sáng):
Sử dụng Jumstart(1 gói),Control và complex (mỗi loại 2 viên) và Lifepak (1 gói)
Ăn sáng:1 gói Trimshake tiện lợi và nhanh chóng (200 calo) hoặc sữa chua Hy Lạp ngũ cốc thanh long (200calo). Nam dùng thêm Sinh tố xanh dinh dưỡng (427 calo)

Ăn trưa (12h - 13h trưa): khẩu phần theo nguyên tắt bàn tay
Cá ngừ số cà chua (500 calo)

Ăn vặt (15 -16h): Nước detox hoặc 1 hoa quả không ngọt (100 calo)
Trước ăn tối 20p: Sử dụng Control, Complex (mỗi loại 2 viên) Lifepak (1 gói)
Ăn tối (18h- 19h): khẩu phần theo nguyên tắt bàn tay.
Cơm gạo lức hoặc hạt diêm mạch trộn thịt bò băm (594 calo).

**Bạn có thể dùng Trimshake vào bữa trưa hoặc tối. Những bữa ăn còn lai giao động 500 calo*
***Giá trị dinh dưỡng mỗi món ăn mang tính tham khảo*

NGÀY 4 (1370 CALO-NỮ VÀ 1790 CALO - NAM)

Buổi sáng từ 5 - 6h sáng: Uống 1 ly nước ấm (250ml - 300ml)
20p trước ăn sáng (7 - 8h sáng):
Sử dụng Jumstart(1 gói),Control và complex (mỗi loại 2 viên) và Lifepak (1 gói)
Ăn sáng:1 gói Trimshake tiện lợi và nhanh chóng (200 calo) hoặc Sinh tố xanh (200 calo). Nam dùng thêm 1 Bánh mì đen chuối bơ lạc (417 calo)

Ăn trưa (12h - 13h trưa): khẩu phần theo nguyên tắt bàn tay Cơm gạo lức trộn thịt bò băm (590calo).

Ăn vặt (15 -16h): Nước detox hoặc 1 hạt (100 calo)
Trước ăn tối 20p: Sử dụng Control, Complex (mỗi loại 2 viên) Lifepak (1 gói)
Ăn tối (18h- 19h): khẩu phần theo nguyên tắt bàn tay: Salat rau củ và ức gà (480 calo)

**Bạn có thể dùng Trimshake vào bữa trưa hoặc tối. Những bữa ăn còn lai giao động 500 calo*
***Giá trị dinh dưỡng mỗi món ăn mang tính tham khảo*

NU SKIN
DISCOVER THE BEST YOU®

NGÀY 5 (1300 CALO-NỮ VÀ 1800 CALO - NAM)

Buổi sáng từ 5 - 6h sáng: Uống 1 ly nước ấm (250ml - 300ml)

20p trước ăn sáng (7 - 8h sáng):
Sử dụng Jumstart(1 gói),Control và complex (mỗi loại 2 viên) và Lifepak (1 gói)

Ăn sáng:1 gói Trimshake tiện lợi và nhanh chóng (200 calo) . Nam dùng thêm 1 bữa sáng Bánh mì đen với trứng rán (500 calo)

Ăn trưa (12h - 13h trưa): khẩu phần theo nguyên tắt bàn tay Salad Rau củ (500 calo).

Ăn vặt (15 -16h): Nước detox hoặc 1 hạt (100 calo)

Trước ăn tối 20p: Sử dụng Control, Complex (mỗi loại 2 viên) Lifepak (1 gói)

Ăn tối (18h- 19h): khẩu phần theo nguyên tắt bàn tay: Cá hấp sốt rau xanh (466 calo)

**Bạn có thể dùng Trimshake vào bữa trưa hoặc tối. Những bữa ăn còn lai giao động 500 calo*

***Giá trị dinh dưỡng mỗi món ăn mang tính tham khảo*

NU SKIN
DISCOVER THE BEST YOU®

NGÀY 6 (1260 CALO-NỮ VÀ 1760 CALO - NAM)

Buổi sáng từ 5 - 6h sáng: Uống 1 ly nước ấm (250ml - 300ml)

20p trước ăn sáng (7 - 8h sáng):
Sử dụng Jumstart(1 gói),Control và complex (mỗi loại 2 viên) và Lifepak (1 gói)

Ăn sáng:1 gói Trimshake tiện lợi và nhanh chóng (200 calo) . Nam dùng thêm 1 bữa sáng Hủ tiếu thịt nạc (500 calo)

Ăn trưa (12h - 13h trưa): khẩu phần theo nguyên tắt bàn tay Ức gà xào rau củ (460 calo).

Ăn vặt (15 -16h): Nước detox hoặc 1 hạt (100 calo)

Trước ăn tối 20p: Sử dụng Control, Complex (mỗi loại 2 viên) Lifepak (1 gói)

Ăn tối (18h- 19h): khẩu phần theo nguyên tắt bàn tay: Cá hấp (500 calo)

**Bạn có thể dùng Trimshake vào bữa trưa hoặc tối. Những bữa ăn còn lai giao động 500 calo*

***Giá trị dinh dưỡng mỗi món ăn mang tính tham khảo*

NU SKIN
DISCOVER THE BEST YOU®

NGÀY 7 (1300 CALO-NỮ VÀ 1800 CALO - NAM)

Buổi sáng từ 5 - 6h sáng: Uống 1 ly nước ấm (250ml - 300ml)
20p trước ăn sáng (7 - 8h sáng):
Sử dụng Jumstart(1 gói),Control và complex (mỗi loại 2 viên) và Lifepak (1 gói)
Ăn sáng:1 gói Trimshake tiện lợi và nhanh chóng (200 calo) . Nam dùng thêm 1 bữa sáng Sinh tố xanh xoài yến mạch (500 calo)

Ăn trưa (12h - 13h trưa): khẩu phần theo nguyên tắt bàn tay Cơm gạo lức thịt gà xào ớt (500 calo)

Ăn vặt (15 -16h): Nước detox hoặc 1 hạt (100 calo)
Trước ăn tối 20p: Sử dụng Control, Complex (mỗi loại 2 viên) Lifepak (1 gói)
Ăn tối (18h- 19h): khẩu phần theo nguyên tắt bàn tay: Cơm hạt diêm mạch nấu nấm (500 calo)

**Bạn có thể dùng Trimshake vào bữa trưa hoặc tối. Những bữa ăn còn lai giao động 500 calo*
***Giá trị dinh dưỡng mỗi món ăn mang tính tham khảo*

MUA SẮM THÔNG MINH VÀ TIẾT KIỆM CHI PHÍ, KIỂM SOÁT CALO DỄ DÀNG

Lên thực đơn cho cả tuần

Mua thức ăn cho cả tuần

Chia thức ăn thành từng phần nhỏ

NU SKIN
DISCOVER THE BEST YOU®

THANK YOU!

CHÚC BẠN THÀNH CÔNG