CẨM NANG ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Transform in 90 days

Chương trình chuyển đổi vóc dàng trong 90 ngày

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Phương pháp ăn uống lành mạnh, không phải là ăn kiêng mà là trong mỗi bữa ăn phải ăn đầy đủ thành phần dinh dưỡng như tinh bột, chất đạm, chất xơ, chất béo, vitamin và khoáng chất.

6 THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG CẦN CÓ TRONG NGÀY

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

2. **Tinh bột:** Tập trung lựa chọn các loại ngũ cốc nguyên cám có hàm lượng fiber và vitamin nhiều giúp bạn no lâu và tiêu hóa tốt như: gạo lức, khoai lang ngọt, bánh mì đen nguyên cám, bún miến, gạo lức, yến mạch.

3. **Chất béo:** trong các loại ngũ cốc dinh dưỡng và chất béo trong chế biến đồ ăn như dầu dừa, dầu oliu và chất béo từ bơ động vật, mỡ động vật hữu cơ nếu có.

4. **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

5. **Khoáng chất:** Sodium (muối), calcium (canxi), iron(sắt), magnesium có nhiều trong sữa, thịt đỏ, hải sản và rau củ.

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

Đồ uống tốt cho sức khỏe

1. Nước lọc tinh khiết mỗi ngày
2. Nước Detox hoa quả: nước và hoa quả làm cho nước có vị hóa quả giúp bạn thích uống nước hơn.
3. Trà xanh, hoa quả không đường: giúp cân bằng và thanh lọc cơ thể.
4. Cafe đen không đường, không sữa: giúp bạn tỉnh táo.
5. Sinh tố detox: kết hợp giữa hoa quả không ngọt và các loại hạt dinh dưỡng hoặc rau củ tạo nên món nước tốt cho sức khỏe.

UỐNG GÌ TỪ 5 - 6H SÁNG?

Ngủ dậy hình thành thói quen uống nước ấm ngay sẽ giúp cơ thể thanh lọc và đào thải độc tố hiệu quả. Bạn sẽ thấy những hiện tưởng xảy ra nếu áp dụng việc uống nước thường xuyên:

- Da sáng đẹp hơn
- Tiêu hóa tốt hơn
- Người tỉnh táo, không mệt mỏi

1. **Nước ấm nguyên chất:** 250ml - 300ml
2. **Nước ấm với chanh:** 250ml nước ấm + 1 muỗn cafe nước cốt chanh.
3. **Nước ấm với mật ong:** 250m nước ấm + 1 muỗn cafe nước cốt chanh + 1/2 muỗn cafe mật ong.
4. **Nước ấm chanh nghệ:** 250ml nước ấm + 1 muỗn cafe cốt chanh + 1/2 muỗn cafe mật ong + 1/4 muỗn cafe bột nghệ nguyên chất

HƯỚNG DẪN CÁCH TÍNH CALORIE MẪU

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

Canva

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*

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*

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.

NGÀY 1 (1323 CALO-NỮ VÀ 1831 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 cải cúc (505 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 cuộn chay sốt bơ lạc (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*

NGÀY 2 (1318 CALO-NỮ VÀ 1818 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 củ cuộn sốt cay bơ lạc (518 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 bi (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 (1394 CALO-NỮ VÀ 1821 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 sốt cà chua bi(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 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 (1374 CALO-NỮ VÀ 1791 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 trộn thịt bò băm (594 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: Salat giàu năng lượng (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*

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 thì là (480 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 cuốn rau củ thì là (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*

NGÀY 6 (1266 CALO-NỮ VÀ 1766 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 Cá cuốn rau củ thì là (466 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 gạo lức thịt gà xào dứa (thơm) (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 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 dứa (thơm) (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 nấm đùi gà kho (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

THANK YOU!

CHÚC BẠN THÀNH CÔNG