AN VUI HẠNH PHÚC

7 NGÀY TIÊU HÓA KHỎE TUỔI GIÀ

Ăn ngon – nhẹ bụng – ngủ yên
cho người ngoài 60 tuổi



TÁC GIẢ: TIẾN ĐỨC

Quà tặng dành cho học viên gói huấn luyện

LỜI MỞ ĐẦU

Chào cô chú,

Có câu "bệnh từ miệng mà vào" — và với người lớn tuổi, điều này càng đúng. Sau tuổi 60, hệ tiêu hóa của chúng ta hoạt động chậm lại: dạ dày tiết ít dịch tiêu hóa hơn, ruột "lười" co bóp hơn. Kết quả là những phiền toái quen thuộc: **ăn chậm tiêu, đầy hơi, ợ chua, táo bón** — ăn không ngon, người mệt mỏi, đêm ngủ không yên.

Nhiều cô chú chịu đựng những điều này như "chuyện thường của tuổi già", mà không biết rằng chỉ cần thay đổi vài thói quen ăn uống mỗi ngày — nhai kỹ hơn, ăn nhiều chất xơ hơn, uống đủ nước, đi bộ nhẹ sau ăn — thì bụng dạ đã nhẹ nhõm hẳn, ăn ngon miệng trở lại.

Cuốn ebook nhỏ này, do **Tiến Đức** biên soạn, là **món quà của An Vui Hạnh Phúc** dành tặng cô chú — học viên của gói huấn luyện. Trong 7 ngày tới, mỗi ngày cô chú chỉ cần dành **15–20 phút** để hiểu hệ tiêu hóa của mình và học cách chăm sóc nó — từ cách ăn, cách uống đến vận động nhẹ sau bữa ăn.

Sau 7 ngày, cô chú sẽ thấy: ăn ngon, bụng nhẹ, người khỏe — niềm vui giản dị mà tuổi già ai cũng xứng đáng có.

Lưu ý sức khỏe quan trọng — xin đọc kỹ

- Ebook này chia sẻ kiến thức chăm sóc tiêu hóa, **không thay thế** việc khám và điều trị của bác sĩ.
- Nếu có các dấu hiệu sau, hãy **đi khám ngay**: đau bụng kéo dài, đi ngoài ra máu, phân đen, sụt cân không rõ lý do, táo bón hoặc tiêu chảy kéo dài nhiều tuần, nôn ói liên tục.
- Thuốc nhuận tràng, thuốc dạ dày (nếu có) phải dùng theo **đơn bác sĩ** — không tự ý mua uống dài ngày.
- Người có bệnh dạ dày, đại tràng, tiểu đường nên hỏi bác sĩ về chế độ ăn phù hợp với mình.

CÁCH DÙNG EBOOK

7 ngày, mỗi ngày một bài học

Mỗi chương là một ngày, gồm 6 phần quen thuộc: **Vấn đề** (hiểu điều gì đang xảy ra với bụng dạ mình), **Giải pháp** (cách ăn uống, sinh hoạt cho tiêu hóa khỏe), **Câu chuyện minh họa** (tình huống gần gũi), **Bài tập hôm nay** (thực hành cụ thể), **Bài học hôm nay** (đúc kết ngắn gọn để nhớ lâu), và một **Hành động ngay**.

Cô chú đọc theo thứ tự từ Ngày 1 đến Ngày 7, mỗi ngày 15–20 phút. Nên rủ cả người nấu cơm trong nhà cùng đọc — vì tiêu hóa khỏe bắt đầu từ mâm cơm và cách ăn.

Chuẩn bị trước khi bắt đầu

- Một cuốn sổ nhỏ ghi "nhật ký tiêu hóa" (mẫu bảng ở cuối sách).
- Một bình nước để sẵn nơi dễ thấy — để nhớ uống nước mỗi ngày.
- Sữa chua, rau xanh, trái cây — để sẵn trong tủ lạnh từ hôm nay.
- Một tâm thế kiên trì: bụng dạ thay đổi từ từ, mỗi ngày tốt lên một chút.

Mục lục

Ngày 1 Hiểu về tiêu hóa tuổi già

Ngày 2 Ăn chậm, nhai kỹ

Ngày 3 Chất xơ — người bạn của đường ruột

Ngày 4 Uống đủ nước mỗi ngày

Ngày 5 Vận động nhẹ sau bữa ăn

Ngày 6 Thực phẩm tốt và cần tránh

Ngày 7 Dấu hiệu cần đi khám + duy trì

Hiểu về tiêu hóa tuổi già



Minh họa

Vấn đề

Nhiều cô chú ăn xong là đầy bụng, ợ hơi, khó tiêu — rồi nghĩ "già rồi, dạ dày nó thế". Đúng là hệ tiêu hóa có chậm lại theo tuổi: dạ dày tiết ít dịch tiêu hóa hơn, ruột co bóp yếu hơn, cảm giác khát cũng giảm nên ta uống ít nước. Nhưng hiểu được điều này, ta mới biết cách "chiều" cái bụng của mình cho đúng.

Giải pháp

Hiểu 4 thay đổi của tuổi già. **Một:** dạ dày tiêu hóa chậm hơn — nên ăn ít một, ăn nhiều bữa nhỏ thay vì 3 bữa no căng. **Hai:** ruột "lười" co bóp hơn — dễ táo bón, nên cần chất xơ và vận động (học ở Ngày 3, 5). **Ba:** cảm

giác khát giảm — ta uống ít nước mà không thấy khát, nên phải chủ động uống (học ở Ngày 4). **Bốn:** men răng yếu, nhai kém — thức ăn nuốt vội khiến dạ dày vất vả hơn, nên phải nhai kỹ (học ở Ngày 2).

Câu chuyện minh họa

Hãy hình dung ông Tám, 72 tuổi, mỗi bữa ăn 2 chén cơm đầy, ăn xong là nằm — rồi đầy hơi, ợ chua cả đêm, mất ngủ triền miên. Từ ngày con gái khuyên chia thành 4 bữa nhỏ, ăn xong đi bộ 15 phút, ông hết đầy bụng, ngủ ngon hẳn. Ông bảo: "Hóa ra không phải dạ dày hỏng — mà tại mình... ăn sai cách bao năm."

Bài tập hôm nay

- **Tự kiểm:** mình có hay bị đầy hơi, ợ chua, táo bón không? Ghi vào sổ — đây là "điểm xuất phát" để so sánh sau 7 ngày.
- **Chia nhỏ bữa ăn:** từ bữa tối nay, ăn ít hơn bình thường một chút — no khoảng 80% là dừng, ăn thêm bữa phụ nếu đói.
- **Ăn xong không nằm ngay:** hôm nay sau bữa tối, ngồi hoặc đi lại nhẹ 20–30 phút rồi mới nằm.

Bài học hôm nay

Tuổi già tiêu hóa chậm lại: dạ dày yếu hơn, ruột lười hơn, ít thấy khát hơn. Không phải bệnh — chỉ cần ăn ít một, ăn nhiều bữa nhỏ, và đừng nằm ngay sau khi ăn.

Hành động ngay

Bữa tối nay: ăn no 80% + không nằm ngay sau ăn. Ghi tình trạng tiêu hóa hiện tại vào sổ.

Ăn chậm, nhai kỹ



Minh họa

Vấn đề

Nhiều cô chú ăn vội, nuốt vội — có khi bữa cơm chỉ 10 phút là xong. Thức ăn chưa nhai kỹ đã xuống dạ dày, dạ dày phải "làm việc" gấp đôi, vừa mệt vừa tiêu hóa kém. Người xưa dạy "nhai kỹ no lâu" — càng lớn tuổi, câu này càng đúng.

Giải pháp

Tập thói quen "ăn chậm" với 4 mẹo: **1. Nhai 20–30 lần mỗi miếng:** đếm nhẩm lúc đầu, sau thành thói quen — thức ăn nhuyễn thì dạ dày nhàn. **2. Đặt đũa xuống giữa các miếng:** ăn một miếng, đặt đũa xuống, nhai xong mới gắp tiếp — tự nhiên ăn chậm lại. **3. Ăn trong 20–30 phút:**

đừng vội; ăn chậm còn giúp ta nhận ra mình no đúng lúc, không ăn quá no. **4. Tập trung khi ăn:** tắt tivi, bớt nói chuyện rôm rả — vừa ăn vừa xem dễ nuốt vội, ăn quá nhiều.

Câu chuyện minh họa

Hãy hình dung bà Chín, 68 tuổi, cả đời ăn vội vì bận buôn bán — dạ dày lúc nào cũng ấm ách. Về hưu bà tập ăn chậm: nhai kỹ, đặt đũa xuống, bữa cơm 25 phút. 1 tháng sau bà hết đầy hơi, ăn ngon miệng hơn hẳn. Bà bảo: "Bán hàng vội cả đời — giờ ăn cũng phải... vội theo. Hóa ra ăn chậm mới là sang."

Bài tập hôm nay

- **Đếm nhịp nhai:** bữa tiếp theo, nhai mỗi miếng 20 lần — đếm nhẩm trong đầu.
- **Đặt đũa xuống:** ăn 1 miếng, đặt đũa/thìa xuống, nhai nuốt xong mới gắp tiếp.
- **Bấm giờ bữa ăn:** hôm nay ăn trong 20–30 phút — ghi thời gian vào sổ.

Bài học hôm nay

Nhai kỹ 20–30 lần mỗi miếng, đặt đũa xuống giữa các miếng, ăn trong 20–30 phút — dạ dày nhàn, tiêu hóa tốt, không ăn quá no.

Hành động ngay

Bữa tiếp theo: nhai 20 lần/miếng + đặt đũa xuống + ăn đủ 20 phút. Ghi vào sổ.

Chất xơ — người bạn của đường ruột



Minh họa

Vấn đề

Táo bón là "nỗi khổ" của rất nhiều cô chú: 3–4 ngày mới đi một lần, bụng chướng, khó chịu. Nguyên nhân hàng đầu chính là **thiếu chất xơ** — ăn ít rau, ít trái cây, toàn cơm thịt. Chất xơ như "cái chổi" quét sạch đường ruột, giúp phân mềm, đi ngoài dễ dàng.

Giải pháp

"Thực đơn chất xơ" mỗi ngày: **1. Rau xanh:** mỗi bữa ít nhất 1 đĩa rau — rau muống, cải xanh, mồng tơi, rau dền, bí đỏ... càng đa dạng càng tốt. **2. Trái cây:** 1–2 khẩu phần mỗi ngày — đu đủ, chuối, thanh long, cam, bưởi — ăn cả múi/xơ, đừng chỉ uống nước ép. **3. Khoai, đậu:** khoai lang,

đậu đen, đậu xanh — vừa chất xơ vừa no lâu. **4. Tăng dần:** nếu trước ít ăn rau, tăng từ từ trong 1–2 tuần để bụng quen — tăng nhanh quá dễ đầy hơi.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung cụ Mười, 74 tuổi, táo bón kinh niên, phải dùng thuốc nhuận tràng thường xuyên. Con dâu cụ "cách mạng" mâm cơm: mỗi bữa 1 đĩa rau to, sáng 1 củ khoai lang, chiều 1 miếng đu đủ. 1 tháng sau cụ đi ngoài đều mỗi ngày, bỏ hẳn thuốc. Cụ bảo: "Thuốc không bằng... rau. Ai ngờ."

Bài tập hôm nay

- **Kiểm tra mâm cơm:** bữa hôm qua có bao nhiêu rau? Ghi vào sổ.
- **Thêm rau hôm nay:** mỗi bữa thêm 1 đĩa rau — bắt đầu từ bữa tiếp theo.
- **Chuẩn bị trái cây:** mua đu đủ/chuối/thanh long để sẵn — ăn 1 khẩu phần vào buổi chiều.

> **Bài học hôm nay**
> Táo bón phần lớn do thiếu chất xơ: mỗi bữa 1 đĩa rau xanh, mỗi ngày 1–2 trái cây, thêm khoai lang, đậu. Tăng dần trong 1–2 tuần để bụng quen.

Hành động ngay

Bữa tiếp theo: thêm 1 đĩa rau to. Chiều nay ăn 1 miếng đu đủ/chuối. Ghi vào sổ.

Uống đủ nước mỗi ngày



Minh họa

Vấn đề

Người già ít thấy khát — nên nhiều cô chú cả ngày uống chưa đến 3–4 ly nước. Thiếu nước, phân khô cứng, táo bón nặng thêm; người mệt mỏi, da khô, tiểu ít. Nước là thứ rẻ nhất mà lại "chữa" được nhiều phiền toái nhất của đường ruột.

Giải pháp

Uống nước đúng cách: **1. Đủ lượng:** khoảng 1,5–2 lít mỗi ngày (6–8 ly) — người bệnh thận, suy tim hỏi bác sĩ về lượng nước phù hợp. **2. Chia nhỏ:** uống rải đều cả ngày, đừng đợi khát mới uống ừng ực. **3. Uống trước bữa ăn:** 1 ly nước ấm trước bữa ăn 30 phút giúp tiêu hóa tốt hơn.

4. Đa dạng: nước lọc là chính; thêm trà thảo mộc nhạt, canh, nước trái cây loãng. **5. Nhớ uống:** để bình nước nơi dễ thấy, đặt báo thức nhắc — vì ta ít thấy khát nên phải "ép" mình nhớ.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung bà Tư, 70 tuổi, táo bón nặng, da khô, hay mệt. Bác sĩ hỏi ra mới biết bà uống chưa đến 1 lít nước/ngày vì "sợ đi tiểu đêm". Bác sĩ dặn uống đủ ban ngày, hạn chế sau 8h tối. 2 tuần sau bà đi ngoài đều, người khỏe hẳn. Bà bảo: "Hóa ra thuốc bổ rẻ nhất... là nước lọc."

Bài tập hôm nay

- **Đếm ly nước:** hôm nay đếm xem mình uống được mấy ly — ghi vào sổ.
- **Đặt bình nước:** để bình nước/sẵn ly nước ở chỗ hay ngồi — nhìn thấy là nhớ uống.
- **Uống 1 ly trước bữa ăn:** bữa tối nay, uống 1 ly nước ấm trước ăn 30 phút.

> **Bài học hôm nay**
> Người già ít thấy khát nên hay thiếu nước — mà thiếu nước thì táo bón, mệt mỏi. Uống 1,5–2 lít/ngày, chia nhỏ rải đều, 1 ly nước ấm trước bữa ăn 30 phút.

Hành động ngay

Hôm nay: đếm số ly nước + đặt bình nước nơi dễ thấy. Uống 1 ly trước bữa tối.

Vận động nhẹ sau bữa ăn



Minh họa

Vấn đề

Ăn xong là nằm — thói quen của nhiều cô chú — khiến thức ăn "ứ" lại, đầy bụng, ợ chua. Ruột cũng như cơ thể: càng ít vận động càng "lười" co bóp. Chỉ cần đi bộ nhẹ sau ăn, ruột được "massage" tự nhiên, tiêu hóa nhanh hơn hẳn.

Giải pháp

3 cách vận động tốt cho tiêu hóa: **1. Đi bộ 15–20 phút sau ăn:** đi chậm rãi, thư thái — không cần nhanh; sau bữa trưa và bữa tối là tốt nhất. **2. Xoa bụng:** nằm hoặc ngồi, xoa bụng theo chiều kim đồng hồ 5–10 phút — giúp ruột co bóp, giảm đầy hơi. **3. Vận động nhẹ trong ngày:** làm

vườn, dọn nhà, tập vài động tác vặn mình — người vận động thì ruột cũng vận động. Tránh: tập nặng, chạy nhảy ngay sau ăn — dễ đau bụng, buồn nôn.

Câu chuyện minh họa

Hãy hình dung vợ chồng ông Bảy: từ ngày về hưu, sau bữa tối hai ông bà dắt nhau đi bộ quanh xóm 20 phút — vừa tiêu cơm, vừa trò chuyện, vừa gặp hàng xóm. 3 tháng sau cả hai hết đầy bụng, ngủ ngon, còn có thêm "hội đi bộ" 6 người. Ông bảo: "Đi bộ sau ăn — vừa tiêu cơm, vừa... tiêu buồn."

Bài tập hôm nay

- **Đi bộ sau bữa tối:** tối nay sau ăn 15 phút, đi bộ chậm 15–20 phút — rủ người nhà cùng đi.
- **Xoa bụng 5 phút:** trước khi ngủ, xoa bụng theo chiều kim đồng hồ 5–10 phút.
- **Lên lịch:** chọn giờ đi bộ cố định sau bữa trưa/tối — ghi vào sổ.

Bài học hôm nay

Ăn xong đừng nằm ngay: đi bộ nhẹ 15–20 phút sau ăn + xoa bụng theo chiều kim đồng hồ 5–10 phút — ruột được massage, tiêu hóa nhanh, hết đầy hơi.

Hành động ngay

Tối nay: đi bộ 15–20 phút sau ăn + xoa bụng 5 phút trước khi ngủ. Ghi vào sổ.

Thực phẩm tốt và cần tránh



Minh họa

Vấn đề

Cùng một cái dạ dày tuổi 70, ăn đúng thì êm, ăn sai thì "biểu tình". Nhiều cô chú vẫn giữ thói quen ăn uống của tuổi 40: cay nồng, nhiều dầu mỡ, rượu bia — mà dạ dày giờ đã khác xưa. Biết món nào tốt, món nào nên tránh — là đã giải quyết được nửa vấn đề tiêu hóa.

Giải pháp

Nên ăn: sữa chua (mỗi ngày 1 hũ — tốt cho đường ruột), cháo, súp, cá hấp/luộc, rau luộc, trái cây chín mềm — mềm, dễ tiêu. **Hạn chế:** đồ cay nóng (ớt, tiêu nhiều), đồ chiên xào nhiều dầu mỡ, thịt mỡ, đồ nướng cháy, rượu bia, cà phê đặc, nước ngọt có ga — những thứ này kích

thích dạ dày, gây ợ chua, đầy hơi. **Nguyên tắc:** ăn đồ tươi, nấu chín kỹ, ăn vừa phải — "thèm thì ăn ít một, đừng ăn cho đã".

Câu chuyện minh họa

Hãy hình dung chú Răng, 67 tuổi, mê ớt, bữa nào cũng 3–4 trái ớt — ợ chua, đau dạ dày triền miên. Bác sĩ khuyên giảm ớt, thêm sữa chua mỗi ngày. 2 tháng sau chú hết ợ chua. Chú bảo: "Ớt thì ngon miệng một lúc — mà dạ dày nó... nhớ dai lắm. Giờ tôi ăn ớt bằng... ngửi thôi."

Bài tập hôm nay

- **Chấm điểm mâm cơm:** trong các món cần hạn chế (cay, chiên nhiều dầu, rượu bia, nước ngọt), mình dính mấy món? Ghi vào sổ.
- **Thêm 1 hũ sữa chua:** từ hôm nay, mỗi ngày 1 hũ sữa chua — sau bữa trưa hoặc bữa phụ chiều.
- **Giảm 1 món hại:** chọn 1 món sẽ giảm từ tuần này (ví dụ: bớt ớt, bớt đồ chiên) — ghi cam kết vào sổ.

Bài học hôm nay

Dạ dày tuổi 70 khác tuổi 40: nên ăn sữa chua mỗi ngày, đồ mềm dễ tiêu; hạn chế cay nóng, chiên nhiều dầu mỡ, rượu bia, nước ngọt có ga.

Hành động ngay

Hôm nay: ăn 1 hũ sữa chua + chọn 1 món hại để giảm từ tuần này. Ghi vào sổ.

Dấu hiệu cần đi khám + duy trì



Minh họa

Vấn đề

7 ngày qua cô chú đã học cách chăm sóc tiêu hóa mỗi ngày. Nhưng có những dấu hiệu **không phải** chuyện ăn uống thông thường — mà là lời "cầu cứu" của cơ thể, cần đi khám sớm. Phân biệt được điều này có thể cứu ta khỏi những bệnh nguy hiểm phát hiện muộn.

Giải pháp

Đi khám ngay khi có: đau bụng kéo dài nhiều ngày không đỡ; đi ngoài ra máu hoặc phân đen; sụt cân nhanh không rõ lý do; táo bón hoặc tiêu chảy kéo dài nhiều tuần; nôn ói liên tục; bụng chướng to bất thường. **Khám định kỳ:** người trên 50 tuổi nên tầm soát đại tràng theo chỉ định

bác sĩ — phát hiện sớm thì chữa được. **Duy trì 5 việc mỗi ngày:** ăn chậm nhai kỹ – đủ chất xơ – đủ nước – đi bộ sau ăn – tránh đồ hại dạ dày.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung cụ Ba, 75 tuổi, đi ngoài ra máu 2 tháng mà giấu vì "ngại" — đến khi con phát hiện đưa đi khám, bác sĩ bảo may mà vẫn chữa được. Từ đó cụ thành "người tuyên truyền" của xóm: "Có gì lạ trong bụng — đi khám ngay, đừng ngại, đừng chờ. Ngại một lúc, hối hận cả đời."

Thói quen mỗi ngày + việc cần làm

- **Viết "hợp đồng tiêu hóa khỏe":** ghi ra giấy 5 việc mỗi ngày (nhai kỹ – chất xơ – đủ nước – đi bộ sau ăn – tránh đồ hại), dán tủ lạnh, đánh dấu mỗi tối.
- **Tự kiểm dấu hiệu:** đối chiếu 6 dấu hiệu cần đi khám — nếu có, đặt lịch khám trong tuần này.
- **Tổng kết 7 ngày:** mở sổ xem lại — tiêu hóa mình đã khác thế nào? Viết 3 dòng tổng kết.
- **Chia sẻ:** kể cho một người bạn cùng tuổi về 7 ngày này — biết đâu cô chú giúp được một người đang khổ vì táo bón, đầy hơi.

Bài học hôm nay

Đau bụng kéo dài, đi ngoài ra máu, phân đen, sụt cân không rõ lý do, táo bón/tiêu chảy nhiều tuần — đi khám ngay, đừng ngại. Còn lại: 5 việc mỗi ngày giữ tiêu hóa khỏe dài lâu.

Hành động ngay

Tối nay: viết 5 việc mỗi ngày dán tủ lạnh + tự kiểm dấu hiệu cần đi khám. Sáng mai thức dậy với cái bụng nhẹ nhõm.

BẢNG THEO DÕI

Nhật ký tiêu hóa khỏe 7 ngày của tôi

Mỗi tối, cô chú ghi vào bảng này: hôm nay đã ăn chậm nhai kỹ chưa, đã ăn đủ chất xơ chưa, đã uống đủ nước chưa, và một dòng ghi chú về bụng dạ hôm nay. Nhìn lại sau 7 ngày, cô chú sẽ thấy tiêu hóa mình tốt lên thế nào.

Ngày	Nhai kỹ (x)	Chất xơ (x)	Đủ nước (x)	Ghi chú
Ngày 1				
Ngày 2				
Ngày 3				
Ngày 4				
Ngày 5				
Ngày 6				
Ngày 7				

Mẹo nhỏ: dán bảng này lên tủ lạnh để không quên đánh dấu mỗi tối nhé!

BƯỚC TIẾP THEO

Đừng đi một mình — hãy để chúng tôi đồng hành

7 ngày trong cuốn sách này là khởi đầu tuyệt vời. Nhưng chăm sóc tiêu hóa là hành trình dài — cần người nhắc uống nước, ăn rau mỗi ngày, cần thực đơn phù hợp với thể trạng riêng, và cần được giải đáp khi bụng dạ có chuyện.

Trong **Gói huấn luyện của An Vui Hạnh Phúc**, cô chú sẽ được đồng hành sát sao: nhắc nhở đều đặn mỗi ngày, hướng dẫn được điều chỉnh theo thể trạng riêng, và được giải đáp mọi thắc mắc — để cô chú ăn ngon, bụng nhẹ, người khỏe mỗi ngày.

Cô chú đã nhận cuốn sách này như một món quà — và món quà lớn hơn đang chờ ở bước tiếp theo.

Liên hệ với An Vui Hạnh Phúc

Zalo: https://zaloapp.com/qr/p/179nul7kcz7ex

Điện thoại: +1562-240-7335

An Vui Hạnh Phúc — Giúp người hạnh Phúc.

VỀ TÁC GIẢ

Tiến Đức

An Vui Hạnh Phúc — Giúp người hạnh Phúc

Tiến Đức biên soạn cuốn sách này với mong muốn đồng hành cùng cô chú trên hành trình ăn ngon, tiêu hóa khỏe ở tuổi xế chiều — bằng những kiến thức đơn giản, dễ làm, và sự quan tâm chân thành như người thân trong nhà.

Chúng tôi tin rằng: tuổi già không nhất thiết phải sống chung với đầy hơi, táo bón — chỉ cần ăn chậm nhai kỹ, đủ chất xơ, đủ nước và đi bộ nhẹ sau ăn, cô chú hoàn toàn có thể ăn ngon miệng, bụng nhẹ nhõm mỗi ngày.

Cảm ơn cô chú đã đọc đến trang cuối cùng. Hẹn gặp cô chú trong Gói huấn luyện — nơi hành trình 7 ngày này được tiếp nối mỗi ngày.