AN VUI HẠNH PHÚC

7 NGÀY LÀM CHỦ MỠ MÁU CAO

Hiểu đúng – ăn đúng – sống khỏe cho người ngoài 60 tuổi



TÁC GIẢ: TIẾN ĐỨC

Quà tặng dành cho học viên gói huấn luyện

LỜI MỞ ĐẦU

Chào cô chú,

Cô chú có bao giờ đi xét nghiệm máu, thấy tờ kết quả ghi "cholesterol cao", "mỡ máu cao" mà vẫn thấy người khỏe re, ăn ngon ngủ yên — nên nghĩ "chắc không sao"? Đó chính là sự nguy hiểm của mỡ máu cao: nó **không gây đau, không gây khó chịu** gì lúc đầu, mà âm thầm bám vào thành mạch máu từng ngày, từng tháng.

Đến một ngày, mảng bám đó làm tắc mạch máu nuôi tim — gây nhồi máu cơ tim; tắc mạch máu não — gây đột quỵ. Mỡ máu cao, huyết áp cao và tiểu đường được gọi là **"bộ ba sát thủ thầm lặng"** của người lớn tuổi — chúng thường đi cùng nhau và cùng nhau tấn công tim mạch.

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 về mỡ máu, biết nó gây hại thế nào, và quan trọng nhất: biết cách ăn uống, vận động và giữ thói quen hằng ngày để kiểm soát nó.

Sau 7 ngày, cô chú sẽ đọc hiểu tờ xét nghiệm của mình, biết ăn gì – tránh gì, và có một lộ trình đơn giản để giữ mỡ máu ổn định lâu dài.

Lưu ý sức khỏe quan trọng — xin đọc kỹ

- Ebook này chia sẻ kiến thức chăm sóc sức khỏe, **không thay thế** việc khám, chẩn đoán hay đơn thuốc của bác sĩ.
- **Không tự ý bỏ thuốc, giảm liều** thuốc hạ mỡ máu khi thấy khỏe — việc điều chỉnh thuốc chỉ do bác sĩ quyết định dựa trên kết quả xét nghiệm.
- Mục tiêu các chỉ số mỡ máu cụ thể do **bác sĩ** đặt cho từng người (người đã có bệnh tim mạch cần mức thấp hơn) — cô chú hãy hỏi và ghi vào sổ.
- **Gọi cấp cứu 115 ngay** nếu có: đau ngực, nặng ngực, khó thở; tê yếu một bên người; nói khó; đau đầu dữ dội đột ngột — đó có thể là dấu hiệu biến chứng tim mạch, đừng chờ đợi.

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), **Giải pháp** (cách khắc phục), **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. Nếu có tờ xét nghiệm mỡ máu gần nhất, hãy để sẵn bên cạnh khi đọc Ngày 1 và Ngày 3.

Chuẩn bị trước khi bắt đầu

- Tờ kết quả xét nghiệm mỡ máu gần nhất (nếu có) — để đối chiếu khi học.
- Một cuốn sổ nhỏ làm "nhật ký mỡ máu" (mẫu bảng ở cuối sách).
- Một đôi giày đế mềm để đi bộ từ Ngày 5.
- Một quyết tâm nhỏ: 7 ngày này là món quà cô chú tặng cho chính trái tim mình.

Mục lục

Ngày 1 Hiểu đúng về mỡ máu

Ngày 2 Tác hại thầm lặng của mỡ máu cao

Ngày 3 Đọc hiểu các chỉ số xét nghiệm

Ngày 4 Ăn uống giảm mỡ máu

Ngày 5 Vận động đốt mỡ mỗi ngày

Ngày 6 Thói quen hằng ngày bảo vệ mạch máu

Ngày 7 Thuốc men, tái khám và lộ trình duy trì

Hiểu đúng về mỡ máu



Minh họa

Vấn đề

Nghe "mỡ máu cao", nhiều cô chú nghĩ đơn giản là "ăn mỡ nhiều quá" hoặc "béo mới bị" — người gầy thì yên tâm. Cả hai đều sai một nửa. Mỡ máu cao là tình trạng các chất béo trong máu (cholesterol, triglyceride) vượt mức an toàn — người gầy vẫn có thể bị do di truyền hoặc ăn uống sai cách. Và vì nó không gây triệu chứng gì lúc đầu, ta càng dễ chủ quan.

Giải pháp

Hiểu 3 khái niệm cốt lõi. **Một: cholesterol LDL** là "mỡ xấu" — càng cao càng dễ bám vào thành mạch gây xơ vữa. **Hai: cholesterol HDL** là "mỡ

tốt" — giúp dọn bớt mỡ xấu khỏi mạch máu, càng cao càng tốt. **Ba: triglyceride** là dạng mỡ dự trữ — tăng cao khi ăn nhiều đường, tinh bột, rượu bia. Cơ thể cần một lượng mỡ nhất định để hoạt động — vấn đề chỉ xảy ra khi **mỡ xấu và triglyceride quá cao, mỡ tốt quá thấp**.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung chú Đức, 66 tuổi, người gầy gò, ăn uống điều độ, chưa bao giờ nghĩ mình bị mỡ máu cao. Trong một lần khám sức khỏe định kỳ, kết quả cho thấy cholesterol LDL của chú vượt ngưỡng nhiều — do di truyền từ gia đình. May mà phát hiện sớm, chú điều chỉnh ăn uống và uống thuốc theo đơn bác sĩ. Chú bảo: "Người gầy không có nghĩa là mạch máu sạch — chỉ có xét nghiệm mới nói thật."

Bài tập hôm nay

- **Tìm tờ xét nghiệm gần nhất:** lấy ra xem — mình có bị mỡ máu cao không? Các chỉ số là bao nhiêu? Ghi vào sổ.
- **Nếu chưa từng xét nghiệm:** đặt lịch xét nghiệm mỡ máu trong tuần này — đặc biệt nếu trên 60 tuổi, thừa cân, hoặc gia đình có người bị tim mạch.
- **Hỏi bác sĩ mục tiêu:** lần tái khám tới, hỏi bác sĩ: "Các chỉ số mục tiêu của tôi là bao nhiêu?" Ghi vào trang đầu cuốn sổ.

Bài học hôm nay

Mỡ máu cao không chừa ai — gầy hay béo đều có thể bị, và nó không gây triệu chứng lúc đầu. Chỉ có xét nghiệm máu mới "nói thật" về mạch máu của bạn.

Hành động ngay

Hôm nay: tìm tờ xét nghiệm gần nhất hoặc đặt lịch xét nghiệm trong tuần này. Ghi các chỉ số vào sổ.

Tác hại thầm lặng của mỡ máu cao



Minh họa

Vấn đề

Vì không đau không ngứa, nhiều cô chú xem nhẹ mỡ máu cao: "Thì kệ nó, có sao đâu." Nhưng bên trong cơ thể, mỡ xấu đang từng ngày bám vào thành mạch máu, tạo thành mảng xơ vữa làm mạch hẹp dần, cứng dần. Quá trình này diễn ra **âm thầm trong nhiều năm** — đến khi có triệu chứng thì thường đã là biến chứng nguy hiểm.

Giải pháp

Hiểu rõ 3 biến chứng chính để biết sợ đúng cách. **Một:** mảng xơ vữa làm tắc mạch vành nuôi tim, gây **đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim**. **Hai:** tắc mạch máu não, gây **đột quỵ**. **Ba:** hẹp mạch máu chân, gây đau chân

khi đi bộ, nặng có thể hoại tử. Mỡ máu cao còn thường đi cùng huyết áp cao và tiểu đường — "bộ ba" này cộng hưởng với nhau, nguy cơ tăng gấp nhiều lần. Biết sợ đúng sẽ giúp ta **hành động sớm** chứ không phải sống trong lo âu.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung bác Tài, 70 tuổi, biết mình mỡ máu cao đã 5 năm nhưng "thấy khỏe nên kệ", vẫn ăn thịt mỡ, uống rượu đều. Một đêm bác lên cơn đau ngực dữ dội, vào viện cấp cứu vì nhồi máu cơ tim — bác sĩ nói mạch vành của bác hẹp nặng do xơ vữa nhiều năm. Sau lần đó bác thay đổi hoàn toàn: ăn uống kiêng khem, uống thuốc đều, đi bộ mỗi ngày. Bác bảo: "Giá mà tôi biết sợ sớm hơn 5 năm..."

Bài tập hôm nay

- **Tự hỏi mình:** mình có đang "kệ" mỡ máu cao không? Viết ra giấy 3 lý do để bắt đầu kiểm soát ngay từ hôm nay (ví dụ: vì con cháu, vì muốn đi du lịch, vì sợ đột quỵ).
- **Học dấu hiệu cấp cứu:** đau ngực/nặng ngực/khó thở, tê yếu một bên người, nói khó, đau đầu dữ dội đột ngột — có dấu hiệu nào là gọi 115 ngay. Đọc to cho cả nhà nghe.
- **Kiểm tra "bộ ba":** mình có bị huyết áp cao hoặc tiểu đường đi kèm không? Nếu có, ghi chú để kiểm soát đồng thời — chúng ảnh hưởng lẫn nhau.

Bài học hôm nay

Mỡ máu cao không đau hôm nay — nhưng nó đang xây "bức tường" xơ vữa trong mạch máu từng ngày, dẫn đến nhồi máu cơ tim và đột quỵ. Biết sợ đúng để hành động sớm, không phải để lo âu.

Hành động ngay

Tối nay: viết 3 lý do kiểm soát mỡ máu + đọc to dấu hiệu cấp cứu cho cả nhà nghe. Dán cạnh số 115 ở tủ lạnh.

Đọc hiểu các chỉ số xét nghiệm



Minh họa

Vấn đề

Cầm tờ xét nghiệm trên tay với hàng loạt con số và chữ viết tắt: Chol, LDL, HDL, TG... nhiều cô chú chỉ biết hỏi bác sĩ "có sao không bác sĩ?" rồi về quên ngay. Không hiểu chỉ số của chính mình thì không thể chủ động theo dõi — mỗi lần tái khám lại như "học lại từ đầu".

Giải pháp

Chỉ cần nhớ 4 chỉ số chính trên tờ xét nghiệm: **Cholesterol toàn phần** — tổng lượng cholesterol trong máu; **LDL** (mỡ xấu) — càng thấp càng tốt, đây là chỉ số bác sĩ quan tâm nhất; **HDL** (mỡ tốt) — càng cao càng tốt; **Triglyceride** — mỡ từ đường và rượu bia, càng thấp càng tốt. **Lưu**

ý: ngưỡng "bình thường" in trên tờ xét nghiệm là mức chung — **mục tiêu cụ thể của từng người do bác sĩ đặt** (người đã có bệnh tim mạch cần LDL thấp hơn người chưa bị). Hãy hỏi bác sĩ con số mục tiêu của mình và ghi vào sổ.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung cô Hồng, 64 tuổi, mỗi lần tái khám đều mang theo cuốn sổ ghi đầy đủ các chỉ số qua từng lần xét nghiệm, vẽ cả biểu đồ đường đi lên đi xuống. Bác sĩ nhìn vào là biết ngay thuốc có hiệu quả không, cần điều chỉnh gì. Bác sĩ khen: "Bệnh nhân nào cũng như cô thì tôi đỡ vất vả hẳn." Cô cười: "Sổ này là... hồ sơ mạch máu của tôi mà bác sĩ."

Bài tập hôm nay

- **Đọc tờ xét nghiệm của mình:** tìm 4 chỉ số (Chol toàn phần, LDL, HDL, Triglyceride), ghi từng con số vào sổ kèm ngày xét nghiệm.
- **Đánh dấu:** chỉ số nào vượt ngưỡng (có dấu * hoặc in đậm trên tờ kết quả)? Khoanh tròn — đó là "mục tiêu tấn công" của mình.
- **Hỏi mục tiêu cá nhân:** lần tái khám tới, hỏi bác sĩ: "LDL mục tiêu của tôi là bao nhiêu?" Ghi con số vào trang đầu sổ.

Bài học hôm nay

Chỉ cần nhớ 4 chỉ số: LDL (xấu, càng thấp càng tốt), HDL (tốt, càng cao càng tốt), Triglyceride (càng thấp càng tốt), Cholesterol toàn phần. Ghi vào sổ mỗi lần xét nghiệm — đó là hồ sơ mạch máu của bạn.

Hành động ngay

Hôm nay: ghi 4 chỉ số gần nhất vào sổ + khoanh tròn chỉ số vượt ngưỡng. Đặt lịch tái khám/xét nghiệm tiếp theo nếu đã quá 6 tháng.

Ăn uống giảm mỡ máu



Minh họa

Vấn đề

Mâm cơm của nhiều gia đình Việt là "thiên đường" của mỡ xấu: thịt ba chỉ kho, lòng heo, da gà chiên giòn, cá chiên ngập dầu, nước mắm mỡ hành... Ăn ngon miệng hôm nay, nhưng mỗi bữa như vậy là một "viên gạch" xây thêm vào bức tường xơ vữa trong mạch máu. Muốn giảm mỡ máu, phải bắt đầu từ chính gian bếp.

Giải pháp

Nhớ nguyên tắc **bớt – thay – thêm**. **Bớt:** mỡ động vật, nội tạng, da gà/vịt/heo, đồ chiên rán ngập dầu, bánh kẹo ngọt, nước ngọt, rượu bia. **Thay:** chiên rán thành luộc, hấp, kho nhạt; thịt mỡ thành thịt nạc,

cá (2–3 bữa/tuần); mỡ heo thành dầu thực vật vừa phải. **Thêm:** rau xanh mỗi bữa nửa đĩa, đậu phụ, các loại đậu, trái cây tươi, yến mạch/ngũ cốc nguyên hạt nếu có. Ăn đúng giờ, không ăn khuya — bữa tối ăn sớm và nhẹ.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung gia đình ông Năm: trước đây bữa nào cũng có món chiên, thịt kho nước dừa béo ngậy. Từ ngày ông bị mỡ máu cao, bà Năm "cách mạng" gian bếp: cá chiên thành cá hấp gừng, thịt ba chỉ thành thịt nạc luộc, thêm đĩa rau luộc mỗi bữa, bỏ hẳn nước ngọt. 6 tháng sau xét nghiệm lại, các chỉ số của ông cải thiện rõ rệt. Bà cười: "Vẫn là mâm cơm nhà mình, chỉ khác cách nấu mà mạch máu nó sạch ra."

Bài tập hôm nay

- **Điểm danh mâm cơm hôm qua:** có món chiên rán nào không? Có thịt mỡ/nội tạng/da không? Có rau đủ nửa đĩa không? Ghi nhận xét vào sổ.
- **Đổi 1 cách nấu:** chọn một món chiên quen thuộc, hôm nay thử phiên bản hấp/luộc. Ví dụ: cá chiên thành cá hấp gừng, gà chiên thành gà luộc xé phay.
- **Dọn tủ lạnh:** bỏ hoặc hạn chế mua: nước ngọt, bánh kẹo ngọt, đồ hộp nhiều mỡ. Thay bằng trái cây tươi, sữa ít béo.

Bài học hôm nay

Giảm mỡ máu bắt đầu từ gian bếp: bớt mỡ động vật – nội tạng – đồ chiên rán; thay bằng luộc hấp, cá và thịt nạc; thêm rau xanh mỗi bữa. Không cần ăn khổ — chỉ cần nấu khôn.

Hành động ngay

Bữa tối nay: một mâm cơm "ít mỡ" như trong ảnh minh họa — cá hấp/thịt nạc luộc + nửa đĩa rau + không món chiên. Ghi vào sổ: hôm nay mâm cơm được mấy điểm?

Vận động đốt mỡ mỗi ngày



Minh họa

Vấn đề

Mỡ trong máu cũng như mỡ trong chảo — muốn tan thì phải có "lửa". Vận động chính là ngọn lửa đốt mỡ thừa, lại còn giúp tăng cholesterol tốt (HDL). Nhưng nhiều cô chú hoặc không vận động gì cả, hoặc tập theo kiểu "bùng nổ cuối tuần" — cả tuần ngồi một chỗ, cuối tuần đi bộ 2 tiếng đến kiệt sức. Cả hai đều không tốt cho tim mạch.

Giải pháp

Nguyên tắc: **đều hơn nhiều**. Đi bộ nhanh vừa sức **30 phút mỗi ngày** (có thể chia 2 lần, mỗi lần 15 phút) tốt hơn nhiều so với 2 tiếng cuối tuần. Vận động đều giúp giảm triglyceride, tăng HDL, kiểm soát cân nặng và

huyết áp — "một công bốn việc". Khởi động 5 phút trước khi đi, mang giày êm, mang nước theo. Nếu có bệnh tim, hỏi bác sĩ về mức vận động phù hợp trước khi tăng cường độ.

Câu chuyện minh họa

Hãy hình dung bà Tám, 67 tuổi, trước đây cả tuần ngồi xem tivi, chủ nhật đi bộ 2 tiếng đến đau cả chân. Từ ngày bà chuyển sang đi bộ 30 phút mỗi sáng với nhóm bạn trong công viên — vừa đi vừa trò chuyện — 6 tháng sau triglyceride của bà giảm hẳn, người nhẹ nhõm, tinh thần phấn chấn. Bà bảo: "Đi ít mà đều, còn hơn đi nhiều mà... nằm liệt cả tuần."

Bài tập hôm nay

- **Đi bộ 20 phút:** sáng hoặc chiều nay, khởi động 5 phút rồi đi bộ vừa sức 20 phút. Ghi vào sổ: đi mấy phút, cảm thấy thế nào.
- **Lên lịch cố định:** chọn khung giờ đi bộ mỗi ngày (sáng sớm hoặc chiều mát), rủ một người bạn đi cùng cho vui và đều.
- **Giảm ngồi ì:** mỗi giờ đứng dậy đi lại vài phút; việc nhà nhẹ (quét sân, tưới cây) cũng là vận động tốt.

Bài học hôm nay

Đốt mỡ cần "lửa" đều mỗi ngày: đi bộ 30 phút/ngày tốt hơn 2 tiếng cuối tuần. Vận động đều giúp giảm triglyceride, tăng mỡ tốt HDL, lại còn tốt cho huyết áp và cân nặng.

Hành động ngay

Hôm nay: đi bộ 20 phút theo đúng quy trình khởi động – đi – thả lỏng. Ghi cảm nhận vào sổ và hẹn giờ đi bộ ngày mai.

Thói quen hằng ngày bảo vệ mạch máu



Minh họa

Vấn đề

Ngoài ăn uống và vận động, còn những "kẻ phá hoại" thầm lặng khác đang ngày đêm làm hại mạch máu: **thuốc lá** (làm tổn thương thành mạch trực tiếp, giảm mỡ tốt HDL), **thiếu ngủ** (rối loạn chuyển hóa mỡ), **căng thẳng kéo dài** (tăng huyết áp, tăng mỡ máu), **ăn khuya** và **uống ít nước**. Bỏ qua chúng thì ăn kiêng có giỏi mấy cũng như "vá áo rách bằng chỉ mục".

Giải pháp

5 thói quen vàng mỗi ngày: **1. Bỏ thuốc lá** — không bao giờ là muộn, cai thuốc ở tuổi nào mạch máu cũng được lợi; tránh cả khói thuốc lá thụ

động. **2. Ngủ đủ 7–8 tiếng** — thức khuya triền miên làm rối loạn mỡ máu. **3. Bớt căng thẳng** — đi bộ, trò chuyện, làm vườn, hít thở sâu 5 phút mỗi ngày. **4. Uống đủ nước** — khoảng 1,5–2 lít/ngày, giúp máu lưu thông tốt hơn. **5. Không ăn khuya** — bữa tối ăn sớm, nhẹ; tránh ăn vặt đêm.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung chú Hải, 66 tuổi, hút thuốc 30 năm, thức khuya xem bóng đá, mỡ máu cao ngất. Khi chú quyết tâm bỏ thuốc, đi ngủ trước 23h, sáng dậy hít thở sâu ngoài hiên rồi đi bộ — chỉ sau vài tháng, các chỉ số mỡ máu cải thiện rõ, người khỏe ra, con cháu mừng rơi nước mắt. Chú nói: "Bỏ thuốc ở tuổi 66, tôi tưởng muộn — hóa ra mạch máu nó vẫn biết ơn mình."

Bài tập hôm nay

- **Chấm điểm 5 thói quen:** ngủ đủ không? Có hút thuốc không? Có hay căng thẳng không? Có uống đủ nước không? Có ăn khuya không? Khoanh tròn 1 thói quen sẽ cải thiện đầu tiên.
- **Tập hít thở sâu 5 phút:** sáng mai dậy, ra hiên hít thở sâu như trong ảnh: hít vào 4 giây bằng mũi, thở ra 6 giây bằng miệng — giúp bớt căng thẳng, tốt cho tim mạch.
- **Đặt chai nước 1,5 lít** ở chỗ dễ thấy, cố gắng uống hết trong ngày.

Bài học hôm nay

Mạch máu cần được bảo vệ cả ngày lẫn đêm: bỏ thuốc lá, ngủ đủ, bớt căng thẳng, uống đủ nước, không ăn khuya. Ăn kiêng giỏi mà thức khuya hút thuốc thì cũng như vá áo rách bằng chỉ mục.

Hành động ngay

Sáng mai: dậy sớm hít thở sâu 5 phút ngoài hiên + đặt chai nước ở chỗ dễ thấy. Nếu hút thuốc, đặt mục tiêu giảm từ ngày mai và nói với con cháu để họ động viên.

Thuốc men, tái khám và lộ trình duy trì



Minh họa

Vấn đề

7 ngày qua cô chú đã xây được nền móng rất tốt. Nhưng mỡ máu cao là "bạn đồng hành" lâu dài — nhiều người sau vài tháng thấy khỏe lại chủ quan: bỏ thuốc hạ mỡ máu, ăn uống thả ga trở lại, không tái khám. Chỉ số lại leo thang, mảng xơ vữa lại dày thêm — mà lần này ta không hay biết vì nó vẫn "im lặng".

Giải pháp

Duy trì gói trong 5 việc: **1. Uống thuốc đều** theo đơn bác sĩ — **không tự bỏ** khi thấy khỏe hay khi chỉ số đã về bình thường (chỉ số tốt chính là nhờ thuốc đang làm việc). **2. Tái khám và xét nghiệm định kỳ** theo hẹn

(thường 3–6 tháng/lần) — mang theo sổ ghi chỉ số khi đi. **3. Giữ nếp ăn uống** Ngày 4: ít mỡ, nhiều rau, hạn chế chiên rán rượu bia. **4. Vận động đều** Ngày 5: 30 phút đi bộ mỗi ngày. **5. Giữ 5 thói quen vàng** Ngày 6. Và nhớ: có dấu hiệu tim mạch bất thường (đau ngực, khó thở) thì **đi khám ngay**, đừng chờ đến lịch hẹn.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung chú Đức ở Ngày 1 — sau 7 ngày, chú đã có sổ theo dõi chỉ số, gian bếp thay đổi, sáng nào cũng đi bộ. Lần tái khám 6 tháng sau, LDL của chú đã về gần mức mục tiêu, bác sĩ giảm liều thuốc. Chú cười: "7 ngày học, cả đời dùng — mạch máu sạch thì tim nó cũng vui."

Thói quen mỗi ngày + việc cần làm

- **Viết "hợp đồng với mạch máu":** ghi ra giấy 5 việc mỗi ngày (thuốc – ăn – đi bộ – thói quen – tái khám), dán lên tủ lạnh, đánh dấu mỗi tối.
- **Tổng kết 7 ngày:** mở sổ xem lại — mình đã thay đổi được gì? Điều nào dễ nhất, điều nào khó nhất? Viết 3 dòng tổng kết.
- **Hẹn tái khám:** kiểm tra lịch xét nghiệm mỡ máu tiếp theo; nếu đã quá 6 tháng, đặt lịch ngay.
- **Chia sẻ:** kể cho một người bạn cùng tuổi về 7 ngày này — biết đâu cô chú giúp được một người đang chủ quan với mỡ máu cao.

Bài học hôm nay

Kiểm soát mỡ máu là việc mỗi ngày, không phải 7 ngày: thuốc đều, xét nghiệm định kỳ, ăn ít mỡ nhiều rau, đi bộ đều, giữ thói quen tốt. Mạch máu sạch thì tim khỏe, não khỏe — cả người khỏe.

Hành động ngay

Tối nay: viết 5 việc mỗi ngày ra giấy, dán tủ lạnh. Sáng mai thức dậy, mỉm cười — cô chú vừa hoàn thành 7 ngày làm chủ mỡ máu cao.

BẢNG THEO DÕI

Nhật ký 7 ngày của tôi

Mỗi tối, cô chú ghi vào bảng này: hôm nay đã đi bộ chưa, đã ăn uống lành mạnh chưa, đã uống thuốc đều chưa, và một dòng ghi chú. Nhìn lại sau 7 ngày, cô chú sẽ thấy hành trình của chính mình.

Ngày	Đi bộ (x)	Ăn lành (x)	Thuốc (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 kiểm soát mỡ máu là hành trình dài — cần người nhắc uống thuốc mỗi ngày, cần thực đơn ít mỡ mà vẫn ngon, cần người động viên đi bộ khi nản, và cần được giải đáp khi chỉ số có biến động.

Trong **Gói huấn luyện của An Vui Hạnh Phúc**, cô chú sẽ được đồng hành sát sao: nhắc nhở đều đặn mỗi ngày, thực đơn được điều chỉnh theo thể trạng riêng, và được giải đáp mọi thắc mắc — để mạch máu cô chú luôn sạch khỏe, trái tim luôn an vui.

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 kiểm soát mỡ máu 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: mỡ máu cao không phải bản án — chỉ cần hiểu đúng, ăn uống đúng, vận động đều và uống thuốc theo đơn, mạch máu cô chú vẫn có thể sạch khỏe để đồng hành cùng con cháu thật lâu.

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.