

Khi quý vị ăn quá mức cần thiết và hoạt động không đúng mức, mỡ không chỉ tích tụ ở quanh bụng.

Mỡ độc còn tích tụ quanh những cơ phận thiết yếu của quý vị, thải nhiều chất hóa học ở mức độ nguy hiểm khiến quý vị dễ bị đau tim, tiểu đường và ung thư hơn.

Quý vị muốn biết mình có mỡ độc hay không?

Hãy nắm bụng của mình. Nếu nắm được bụng bự ở bên ngoài thì đó là dấu hiệu chắc chắn cho biết quý vị có mỡ độc ở bên trong.

Làm sao để diệt mỡ độc?

Giống như cách mà quý vị diệt những thứ mỡ khác: ăn uống ít hơn và hoạt động nhiều hơn. Đừng đợi đến khi đi chơi về hay khi bót căng thẳng mà hãy bắt đầu ngay từ bây giờ.

Khi nghĩ đến mỡ độc bao quanh những cơ phận thiết yếu của mình thì quý vị sẽ thấy những thay đổi nhỏ như vậy chẳng có gì là khó làm cả.

Những mách nước chính để LiveLighter

- 1 **Đề ý lượng ăn uống của mình**
- 2 **Tránh nước uống có nhiều đường**
- 3 **Ngồi ít hơn**
- 4 **Giảm muối**
- 5 **Giảm bia rượu**
- 6 **Đề ý những loại mỡ mà quý vị ăn**
- 7 **Ăn 2 loại trái cây và 5 loại rau**
- 8 **Giảm đường**
- 9 **Chọn loại thức ăn nhẹ bổ dưỡng**
- 10 **Hãy hoạt động mỗi ngày**

Muốn biết thêm chi tiết

www.livelighter.com.au



Live_Lighter



@Live_Lighter

Hãy bắt đầu LiveLighter ngay hôm nay



LIVELIGHTER[®]

NĂM ĐƯỢC BỤNG

BỤNG Ở BÊN NGOÀI

CÓ NGHĨA LÀ BÊN

TRONG CÓ MỠ ĐỘC

Quý vị đã sẵn sàng để có sự thay đổi lành mạnh chưa?

LiveLighter (Sống Nhẹ Hơn) khuyến khích những người lớn ở tiểu bang Victoria hãy sống một cuộc sống lành mạnh hơn bằng một vài thay đổi nhỏ trong cách ăn uống và sinh hoạt thể dục.

Có nhiều sự lựa chọn lành mạnh mà ta có thể chọn hàng ngày. Hãy bắt đầu bằng những thay đổi nhỏ chẳng hạn như từ chối không ăn thêm một miếng pizza nữa hay để xe hơi ở nhà và đi bộ hay đi xe đạp những đoạn đường ngắn.

Hiện có khoảng 2/3 dân số tiểu bang Victoria bị quá cân hay béo phì; có lẽ nhiều người không rõ trọng lượng lành mạnh của một người là bao nhiêu.

Đối với đa số, trọng lượng lành mạnh có nghĩa là phải có chỉ số BMI (body mass index – chỉ số khối lượng cơ thể) từ 18.5 đến 24.9 tuy nhiên số đo vòng bụng cũng là một dấu hiệu khá chính xác. Phụ nữ nên nhắm vòng bụng dưới 80cm và đàn ông dưới 94cm.

Quý vị có cần được giúp đỡ không?

Trang mạng livelighter.com.au trình bày thêm chi tiết về chiến dịch này cũng như những mánh nước hữu ích, công thức nấu những món ăn lành mạnh mới và những tiện nghi linh hoạt khác để giúp mọi người sống một cuộc sống lành mạnh hơn.

Trang mạng này còn trình bày câu chuyện thật của những cư dân tiểu bang Victoria đã bắt đầu có sự thay đổi để hướng đến một tương lai lành mạnh hơn.

Trong những dữ kiện và tiện nghi được cung cấp còn có Meal and Activity Planner (Bảng Kế Hoạch Ăn Uống và Sinh Hoạt) miễn phí. Bảng này được chuyên viên của chúng tôi thiết kế, trong đó có những công thức nấu những món ăn ngon, thời khóa biểu sinh hoạt thể dục và biểu đồ theo dõi sự tiến bộ mà tất cả đều nhắm vào nhu cầu cá biệt của quý vị và khích lệ quý vị giữ đúng đường. Điều hay nhất là bảng này miễn phí!

Quý vị còn chần chờ gì nữa, hãy bắt đầu LiveLighter ngay hôm nay!

