

GIẢM CÂN, GIẢM MỠ,
TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE

NHỊN ĐÚNG ĂN ĐỦ TẬP ĐỀU

*Bí Kíp Mỏng Diệt Mỡ Dầy
Lite Booklet*

FASTING CLUB

© FastingClub. All rights reserved.

Tài liệu "Bí Kíp Mỏng Diệt Mỡ Dầy - Lite Booklet" gồm 7 trang.

Phát hành lần đầu năm 2020.

Mọi hình thức xuất bản, sao chụp, dưới dạng in ấn hay văn bản điện tử mà không có sự cho phép của FastingClub là vi phạm luật.



*Bản đầy đủ
"Bí Kíp Diệt Mỡ - Full Booklet"
gồm 42 trang với nội dung chi tiết
phát hành tại Fasting Club
dành riêng cho thành viên*

**Đăng Ký Tham gia
Fasting Club**

Nhóm KHÔNG khuyến khích áp dụng Nhịn ăn:

- Người đang trong tuổi phát triển , trong phạm vi của dịch vụ này được hiểu là người dưới 18 tuổi.
- Người trên 70 tuổi.
- Phụ nữ mang thai, cho con bú.
- BMI ít hơn 18,5 hoặc hơn 35; % mỡ cơ thể ít hơn 11% với nữ giới và ít hơn 4% với nam giới.
- Người bị bệnh liên quan đến trao đổi chất không nhịn được 16h, người bị bệnh tim mạch, người bị rối loạn ăn uống.
- Người có bệnh lý hoặc tình trạng sức khỏe khác mà được bác sỹ hoặc người có chuyên môn về y tế tư vấn là không phù hợp để áp dụng phương pháp Nhịn ăn gián đoạn IF.

Các từ viết tắt

- IF Intermittent Fasting - Nhịn ăn gián đoạn
- OMAD One Meal a Day - Ăn 1 Bữa trong ngày
- 5:2 Trong tuần có 5 ngày ăn đủ, 2 ngày ăn ít
- 4:3 Trong tuần có 4 ngày ăn đủ, 3 ngày ăn ít
- ESE Eat Stop Eat - Ăn Dừng Ăn. Trong tuần có 1-2 ngày nhịn trên 24h
- ADF Alternate Day Fasting - Nhịn ăn cách ngày
- WF Water Fasting - Nhịn dài có uống nước
- DF Dry Fasting - Nhịn khô không ăn, không uống
- BMR Basal Metabolic Rate - Tốc độ trao đổi chất cơ bản
- TDEE Total Daily Energy Expenditure - Tổng năng lượng cơ thể sử dụng mỗi 24h.
- BMI Body Mass Index - Chỉ số khối cơ thể

10 LỢI ÍCH KHỦNG KHI ẤP DỤNG NHỊN ĂN ĐÚNG CÁCH

2



Tăng độ nhạy insulin,
ổn định đường huyết



Sửa chữa tế bào yếu bệnh



Giảm cân, giảm mỡ nội tạng



Giảm viêm, giảm đau nhức



Giảm nguy cơ ung thư



Tăng cường sức khỏe tim mạch



Tăng cường khả năng hoạt động trí não



Giảm nguy cơ bệnh lẫn Alzheimer



Ngủ tốt hơn



Làm chậm lão hóa, tăng tuổi thọ

NHỊN ĐÚNG

Nhịn theo ngày: 16:8, 18:6, 20:4, 23:1 OMAD;
Nhịn theo tuần: 5:2, 4:3, Ăn Dừng Ăn ESE, Nhịn
Cách Ngày ADF; Nhịn dài có uống nước WF,
Nhịn khô không ăn không uống DF

NHỊN TỐI THIỂU 16GIỜ LIÊN TỤC

Sắp xếp giờ nhịn phù hợp với lịch sinh hoạt
Giữ giờ nhịn ổn định theo bữa ăn chính
Bắt đầu nhịn 12 giờ nếu gặp khó khăn
Có thể kết hợp các hình thức nhịn để giảm
hiệu quả hơn.
ADF, Nhịn dài WF, DF cần chuẩn bị kĩ và
tuân thủ nguyên tắc ngưng nhịn



KHÔNG NẠP CALO TRONG GIỜ NHỊN

Được uống: Nước lọc, trà pha loãng, cà phê
pha loãng, nước pha muối hồng, giấm táo,
nước khoáng mặn
Thuốc và Thực phẩm chức năng uống theo
hướng dẫn

LUÔN LẮNG NGHE CƠ THỂ

Nâng giờ nhịn, hình thức nhịn từ tốn
Linh động thay đổi khung nhịn tùy theo
cuộc sống, không nên quá cứng nhắc
Tham vấn ý kiến Bác sĩ nếu có vấn đề sức
khỏe trước và trong khi áp dụng Nhịn ăn



IF 16:8

Áp dụng 18:6, 20:4 v.v tương tự

Nhịn liên tục trong 16 giờ. Ăn trong 8 giờ
Giờ ăn tùy theo lịch sinh hoạt của bạn. Giờ ngủ
cũng theo lịch của bạn luôn. Đây chỉ là ví dụ thôi ạ.

0 GIỜ - 6 GIỜ SÁNG

Ngủ khò khò zzzZZzzzzz mơ ăn
mơ uống nhiều nhiều cho nó
đã nhé



6 GIỜ SÁNG - 12 GIỜ TRƯA

Được uống: Nước lọc, trà pha
loãng, cà phê pha loãng, nước
pha muối hồng, giấm táo, nước
khoáng mặn
Thuốc và Thực phẩm chức năng
uống theo hướng dẫn

12 GIỜ TRƯA - 8 GIỜ TỐI

Được ăn rồi sướng nhé!
Ăn đủ chất đủ lượng trong
8 giờ được sống này nhé bạn.



8 GIỜ TỐI - 10 GIỜ TỐI

Được uống: Nước lọc, trà pha
loãng, cà phê pha loãng, nước
pha muối hồng, giấm táo, nước
khoáng mặn
Thuốc và Thực phẩm chức năng
uống theo hướng dẫn



10 GIỜ TỐI - 12 GIỜ ĐÊM

Thế là xong một ngày IF 16:8
quá đơn giản. Đi ngủ mơ
dáng đẹp nào



ĂN ĐỦ

Có thể tính hoặc không tính calo

Dinh dưỡng hợp lý, đúng cách giúp bạn: Giảm cân đều đặn không mệt mỏi; Xây dựng tế bào mới khỏe mạnh sau khung nhịn dài; Tăng hiệu quả giảm mỡ, giảm thiểu hao hụt cơ bắp.

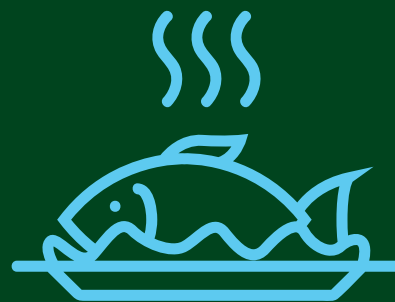
ĐẠM - PROTEIN

1 gr protein = 4 calories

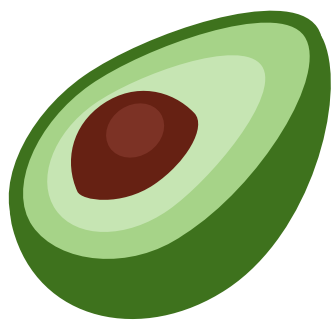
Tối thiểu 1g/kg trọng lượng cơ thể/ngày

Nguồn động vật: thịt, cá, trứng

Nguồn thực vật: đậu, hạt, xúp lơ



BÉO - FAT



1 gr fat = 9 calories

Tối thiểu 50 gr/ngày

Nguồn động vật: cá biển, thịt mỡ, bơ, lòng đỏ trứng, phô mai, sữa, sữa chua

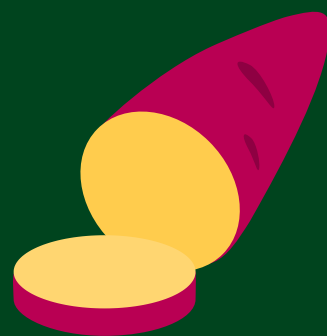
Nguồn thực vật: hạt, quả bơ, dầu dừa, cùi dừa, dầu ô liu

TINH BỘT - CARB

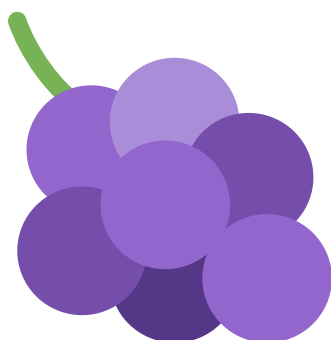
1gr carb = 4 calories

Lượng hợp lý tùy chế độ dinh dưỡng

Tinh bột tốt: khoai lang, gạo lứt, rau xanh, hoa quả ít ngọt



VITAMIN - KHOÁNG CHẤT



Đa dạng thực phẩm, nạp thực phẩm sạch, chế biến không quá cầu kì.

Chú trọng thực phẩm giàu điện giải: nước hầm xương, nội tạng, nước dừa tươi, nho xanh, cải bó xôi, dưa hấu, củ dền, v.v

Có thể cần bổ sung điện giải, vitamin

TẬP ĐỀU

Không bắt buộc tập luyện để giảm cân

Tập luyện giúp bạn tăng cường trao đổi chất, duy trì cơ bắp trong quá trình giảm cân, giúp xương chắc khỏe, tạo các hormone có lợi cho sức khỏe tinh thần

LỊCH TẬP

Tập trong khung ăn khi mới áp dụng
Chọn khung nhịn, bài tập vừa sức
Sau khi quen nhịn ăn có thể dịch chuyển giờ tập và cách tập nếu muốn



DINH DƯỠNG

Điều chỉnh dinh dưỡng tùy mục tiêu và mức tập luyện

Nạp 1.5-2.4gr protein/1kg trọng lượng/ngày
Không nạp dưới mức cơ thể cần quá nhiều, tránh gây mệt mỏi quá sức

TĂNG CƯỜNG VẬN ĐỘNG

Luôn tay luôn chân làm việc nhà
Đi bộ đến các địa điểm gần nhà ví dụ đi chợ, đi siêu thị, đi shopping
Giảm thiểu dùng xe cộ, máy móc hỗ trợ việc nhà như máy hút bụi, máy rửa bát



CÁC KHÓ KHĂN

7

Các khó khăn thường gặp khi mới bắt đầu áp dụng Nhịn ăn tùy thuộc vào khung giờ nhịn, thể trạng và khác biệt chế độ dinh dưỡng trước và trong khi áp dụng

KHUNG NHỊN QUÁ DÀI

Mất ngủ, đau đầu, căng thẳng, mệt mỏi, mọc mụn, đau nhức cơ thể, v.v

Giải pháp: giảm khung nhịn còn 12 giờ và làm quen lại từ từ. Mỗi tuần tăng 1-2 giờ

Không nên tăng khung nhịn đột ngột

Nếu bị hôi miệng trong giờ nhịn thì

...ráng chịu, không có cách trị dứt điểm

"đói thối mồm" đâu ạ



DINH DƯỠNG THIẾU CHẤT

Mệt mỏi, chóng mặt, giảm mỡ chậm, hao hụt cơ bắp nhiều, chóng cân, yoyo, cuồng ăn, v.v

Giải pháp: lưu ý ăn đủ chất (protein, fat tốt) và không nên cắt quá nhiều calo. Mức lành mạnh là trên BMR và dưới TDEE không quá nhiều

SỤT GIẢM ĐIỆN GIẢI

Mất ngủ, đau nhức cơ bắp, nhức đầu, tê chân, tê bì, nôn ói, tim đập nhanh, v.v

Giải pháp: chú trọng nạp thực phẩm giàu điện giải, bổ sung điện giải bằng nước khoáng mặn, nước pha điện giải





FASTING CLUB

Nhịn đúng · Ăn đủ · Tập đều

Tham gia Fasting Club

Khám phá cách áp dụng
Nhịn ăn an toàn, hiệu quả
Luôn nhận được hỗ trợ nhiệt tình
từ các Coach nhiều kinh nghiệm

Đăng ký tại
WWW.FASTINGCLUB.VN

Liên lạc với chúng tôi
 **/FASTINGCLUBVN**