|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **THÔNG TIN DINH DƯỠNG CHO BÀ NỘI** | | | | | | | | | |
| **STT** | **Tên sản phẩm** | **Số lượng** | **Đơn vị tính** | **Dùng sau khi ăn** | **Giá sỉ (đ)** | | **Giá lẻ (đ)** | | **Ghi chú** |
| **1hộp** | **1viên** | **1hộp** | **1viên** |
| 1 | Daily - Thực phẩm bổ sung vitamin và khoáng chất hàng ngày | 60 | viên | 1viên/ngày | 311,000 | **5,183** | 358,000 | 5,967 | Dùng trong 2 tháng |
| 2 | Omega-3 - Thực phẩm bổ sung chứa EPA và DHA | 120 | viên | 1viên/ngày | 830,000 | **6,917** | 955,000 | 7,958 | Dùng trong 4 tháng |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **STT** | **Tên sản phẩm** | **Số lượng** | **Đơn vị tính** | **Dùng sau khi ăn** | **Giá sỉ (đ)** | | **Giá lẻ (đ)** | | **Ghi chú** |
| **1hộp** | **1lần** | **1hộp** | **1lần** |
| 1 | Protein - Thực phẩm bổ sung Nutrilite Protein thực vật | 450 | gram | 10g/ngày | 760,000 | **16,889** | 874,000 | 19,422 | Dùng trong 1.5 tháng |
| **TỔNG CỘNG** | | | | | 1,901,000 | **28,989** | 2,187,000 | 33,347 |  |

BMI < 18: người gầy

BMI = 18 - 24,9: người bình thường

BMI = 25 - 29,9: người béo phì độ I

BMI = 30 - 34,9: người béo phì độ II

BMI > 35: người béo phì độ III

***Nội do gầy quá nên 1ngày phải dùng 20g Protein (2muỗng). Dùng trong thời gian 8tuần – tương đương dùng 3hộp Protein.***

***1ngày chi gần 29,000đ => 1tháng chi 870.000đ***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **THEO DÕI DINH DƯỠNG** | | | | |
| **STT** | **Ngày** | **Cân nặng (kg)** | **Chiều cao (m)** | **BMI** |
| 1 | 30/06/2013 | 34 | 1,55 | 14,15 |
| 2 | 07/07/2013 | 35 | 1,55 | 14,57 |
| 3 | 14/07/2013 |  | 1,55 |  |
| 4 | 21/07/2013 |  | 1,55 |  |
| 5 | 28/07/2013 |  | 1,55 |  |
| 6 | 04/08/2013 |  | 1,55 |  |
| 7 | 11/08/2013 |  | 1,55 |  |
| 8 | 18/08/2013 |  | 1,55 |  |
| 9 | 25/08/2013 |  | 1,55 |  |