

# OPENING

---

Bạn là sinh viên đang “vận lộn” với việc kiểm soát chất lượng những bữa ăn mà bản thân tiêu thụ hằng ngày hay đơn giản bạn là người đang tìm kiếm cho mình một “eating - lifestyle” phù hợp với bản thân.

Nếu đúng là vậy thì hãy cầm cuốn sách này lên và chúng ta sẽ cùng nhau vượt qua những đắn đo, trở ngại về quản lí ăn uống trong ~ bốn năm đại học nhé.

---