

KẾ HOẠCH CHĂM SÓC SỨC KHOẺ

.....

COACH VĨ NGHIÊM

THIẾT KẾ DÀNH CHO HỘI VIÊN

ĐỨC ANH 0568044738

NGÀY 29/04/2022

TÔI CẦN LÀM GÌ TIẾP THEO?

Các chỉ số cơ thể:

- Cân nặng: 73kg
- BMR: 1723
- BMI: 24

Chiều cao: 174
TDEE: 2584
Tuổi: 20

Mục tiêu sức khỏe của tôi:

- Giảm cân, tăng cơ đạt 68kg vào 26/5/2022
- Cải thiện ngoại hình, chạy được 5km

Tôi cần trung bình **1730-2000kcal** mỗi ngày với mức độ tập luyện: **3-4 lần/tuần** để đạt được mục tiêu của mình

- 110~145 gram Protein
- 210~ 260 gram Carb
- 45~50 gram Fat
- khoảng 3 lít nước mỗi ngày



Những thói quen tôi sẽ xây dựng trong **21 ngày** tiếp theo để đạt mục tiêu:

- Cân đong đếm lượng Protein ăn mỗi ngày
- Định lượng khẩu phần (Pro/Fat/Carb)

Hành động giúp xây dựng thói quen mà tôi sẽ thực hiện trong **7 ngày** tiếp theo là: (Trao đổi hàng tuần với HLV)

- Dành thời gian 3-4 buổi tập/tuần
- Chia nhỏ khẩu phần thành 4-6 bữa ăn/ ngày
- Ưu tiên thực phẩm luộc, xào thay vì chiên, rán

TÔI CẦN ĂN BAO NHIÊU?



Ăn vừa đủ lượng thức ăn:

- Dựa trên hồ sơ nhân khẩu học và mức độ hoạt động của bạn, để đạt được mục tiêu cân nặng, bạn cần nạp năng lượng vào từ **1730-2000kcal** kcal mỗi ngày.
- Bên cạnh đó, bạn cần tập trung vào định lượng khẩu phần phù hợp với tỷ lệ dinh dưỡng đa lượng (Protein, Fat, Carb). Bạn sẽ cần học cách ăn bằng trực giác và lắng nghe “những gì cơ thể bạn đang nói với bạn”.

Lựa chọn thức ăn có chất lượng cao:

- Trong những tuần tiếp theo, HLV dinh dưỡng sẽ hỗ trợ bạn làm quen với việc lựa chọn các thực phẩm có mật độ dinh dưỡng cao, thuận lợi cho tiêu hoá với cách chế biến phù hợp để giúp bạn đạt mục tiêu mà vẫn đảm bảo sự thỏa mãn trong từng bữa ăn.
- Các bữa ăn tự nấu là lựa chọn tốt nhất để giảm béo và tăng cường sức khỏe nói chung. Chúng tôi gợi ý bạn tránh các thực phẩm đã qua chế biến nhiều.
- Sau đây là một số gợi ý lựa chọn thực phẩm. Hãy liên hệ với HLV dinh dưỡng nếu bạn cần thêm bất kì thông tin hay ví dụ về việc lựa chọn thực phẩm.

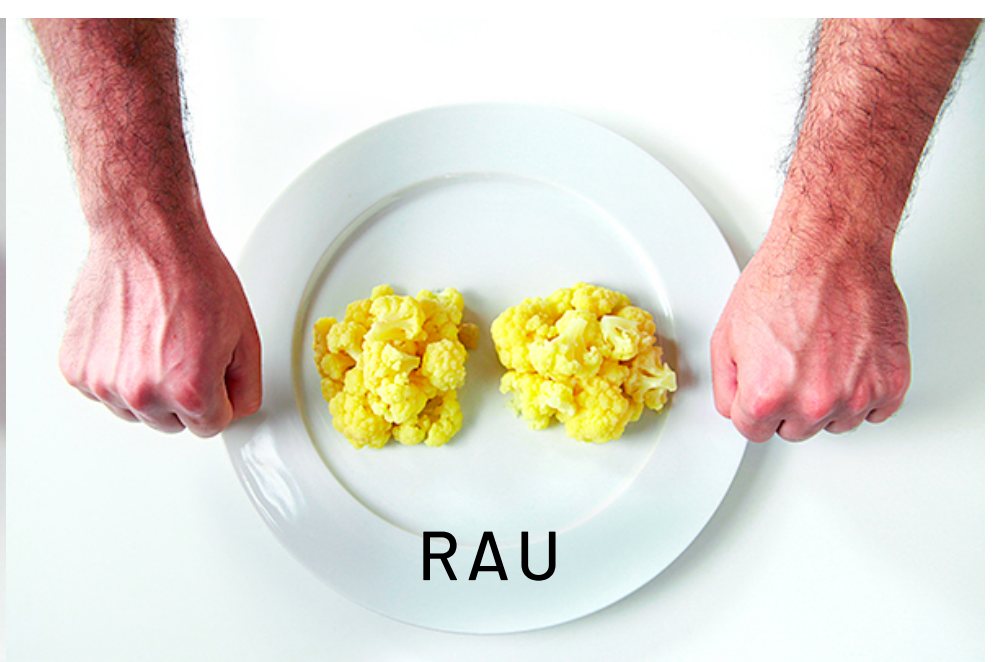
HƯỚNG DẪN ĐỊNH LƯỢNG KHẨU PHẦN BẰNG BÀN TAY

Phương thức định lượng khẩu phần bằng bàn tay là mang tính trực quan và cá nhân. Mục tiêu của phương thức này không nhằm vào số gram chính xác mà thay vào đó, giúp bạn ước lượng được điểm no đủ dựa trên kích thước của chính bộ phận cơ thể mang tính độc bản của mình.

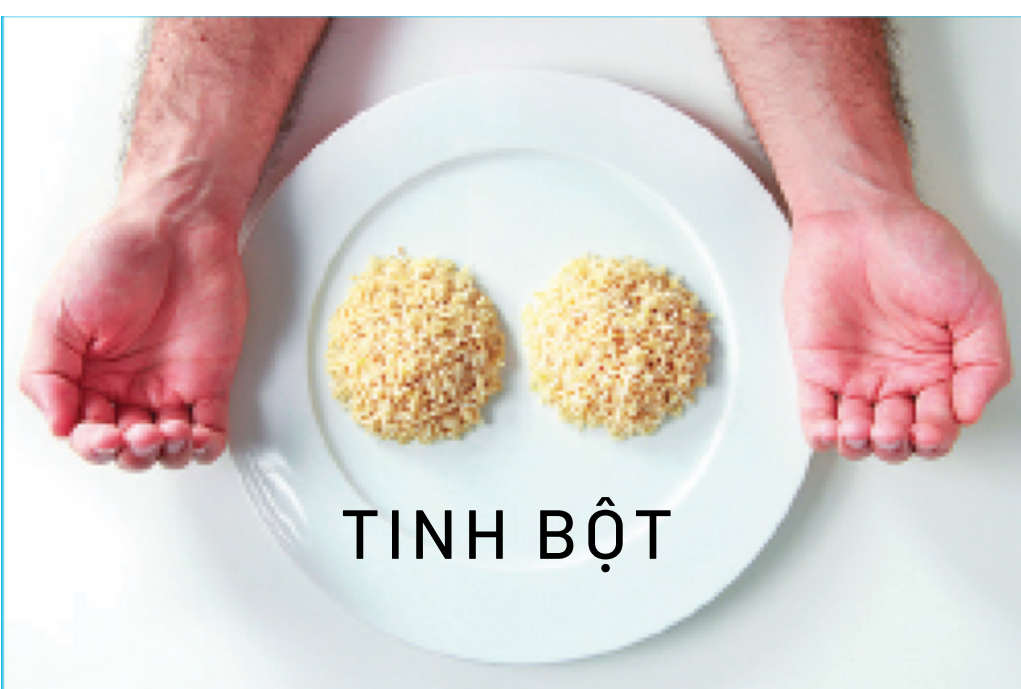
Bạn có thể định lượng khẩu phần theo hướng dẫn:



2 lòng bàn tay
(với 3 bữa chính/ ngày)



2 nắm tay
(với 3 bữa chính/ ngày)



2 vốc tay
(với 3 bữa chính/ ngày)



2 ngón cái
(với 3 bữa chính/ ngày)

Đối với những món được kết hợp nhiều nhóm thực phẩm khác nhau như gỏi, bạn chỉ cần ước chừng khẩu phần và tập trung vào cảm nhận về mức độ no khi ăn.

[NGUỒN THAM KHẢO](#)

HƯỚNG DẪN ĐỊNH LƯỢNG KHẨU PHẦN BẰNG DĨA



Bạn cũng có thể thử cách định lượng khẩu phần bằng đĩa, tuy nhiên với cách này, bạn nên chú ý, đây là phương pháp định lượng theo **tỷ lệ của các nhóm thức ăn**, không đồng nghĩa với việc lấp thức ăn cho đầy đĩa.

1. Chia khẩu phần vào chén/tô/dĩa vừa đủ cho 1 lần ăn. Sau khi đã quen với định lượng như hướng dẫn, bạn có thể tùy chọn cách phù hợp với mình.
2. Lấy rau đặt vào ít nhất 1/2 chén/tô/dĩa mỗi lần ăn. Cách này giúp bạn hạn chế ăn dư tinh bột, đạm và chất béo.
3. Chia nhỏ và phân bố đều các bữa ăn trong ngày để tránh việc ăn quá nhiều vào 1 thời điểm.
4. Ưu tiên lựa chọn thực phẩm thuộc nhóm màu xanh, ăn vừa phải thực phẩm thuộc nhóm màu vàng, hạn chế thực phẩm nhóm màu đỏ.
 - [Tài liệu tham khảo 1](#)
 - [Tài liệu tham khảo 2](#)

TÔI NÊN ĂN VÀO LÚC NÀO?



TIMING

Thời điểm của các bữa ăn:

- Chúng tôi khuyến nghị một bữa sáng có hàm lượng protein cao (**25-30 gram**) hoặc khoảng 1 lòng bàn tay) được ăn vào khoảng **30 phút sau khi thức dậy** để kích hoạt cơ chế chuyển hoá năng lượng của bạn.
- Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng buổi sáng giàu protein có thể làm giảm đáng kể cảm giác thèm ăn trong suốt cả ngày!
- Để có kết quả tốt nhất, chúng tôi khuyên bạn nên giữ lịch trình ăn các bữa sáng, trưa và tối nhất quán.
- Chúng tôi khuyên bạn nên ăn **4-6 bữa mỗi ngày** và tránh ăn vặt giữa các bữa. Nếu bạn thấy đói giữa các bữa ăn hoặc có cảm giác thèm ăn cụ thể, huấn luyện viên sẽ giúp bạn hướng tới những lựa chọn lành mạnh nhất có thể.
- Lên kế hoạch cho bữa sáng và bữa trưa của bạn trở thành những bữa ăn lớn nhất trong ngày. Bạn nên ăn nhẹ nhàng vào bữa tối và lý tưởng nhất là ăn **trước khi đi ngủ từ 2-3 tiếng**.

UỐNG NƯỚC ĐÚNG CÁCH

Uống nước đúng cách:



- Hãy uống **1-2 cốc nước ấm** ngay sau khi bạn thức dậy vào buổi sáng để hỗ trợ tối ưu cho hệ thống tiêu hoá và việc đào thải
- Tổng lượng nước trên nên được **chia nhỏ và trải đều** trong ngày
- Chúng tôi khuyến nghị hạn chế tối đa các thức uống có bổ sung thêm **đường, soda, thậm chí nước ép trái cây**. Bạn có thể chọn nước lọc được thêm vào 1 lát chanh hoặc 1 nhánh bạc hà để tăng hương thơm, tạo cảm giác sảng khoái khi uống.

Sau khi đã áp dụng thành công những thói quen lành mạnh trên vào cuộc sống, chúng tôi sẽ cùng bạn khám phá các yếu tố khác có thể tác động tới việc quản lý cân nặng của bạn, bao gồm:

- Làm khỏe đường ruột;
- Ổn định hormones ăn uống;
- Xây dựng thói quen tập luyện phù hợp;
- Quản lý căng thẳng, lo âu;
- Cải thiện chất lượng giấc ngủ;

Và nhiều hơn như thế nữa!

THANK YOU