



2 TUẦN ĂN XANH

CÙNG EMMA PHAM KITCHEN



LƯU Ý

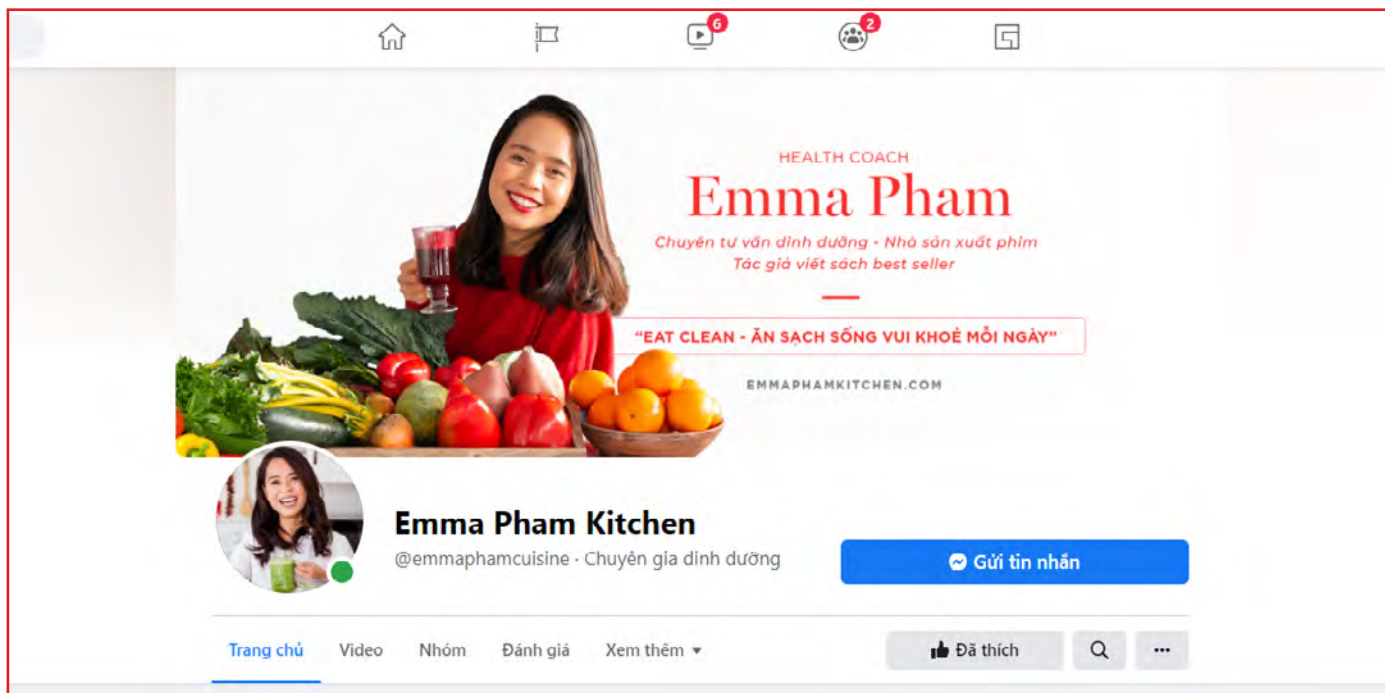
*Tất cả thông tin trong bộ công thức này thuộc bản quyền của **Emma Pham Kitchen**. Tuyệt đối không sử dụng tài liệu cho mục đích kinh doanh cá nhân nếu không có sự cho phép từ tác giả.*

Tài liệu này không mang tính chất chữa bệnh chỉ mang tính chất tham khảo, anh chị em có vấn đề bệnh lý vui lòng liên hệ với bác sĩ trước khi tham gia. Health Coach Emma sẽ không chịu trách nhiệm về tình trạng sức khỏe của bạn.

Để được hỗ trợ và giải đáp thắc mắc, tư vấn dinh dưỡng, lộ trình ăn uống Eat Clean xin vui lòng liên hệ theo đường link địa chỉ sau:

Facebook fanpage Emma Pham Kitchen:

<https://www.facebook.com/emmaphamcuisine>



Website:

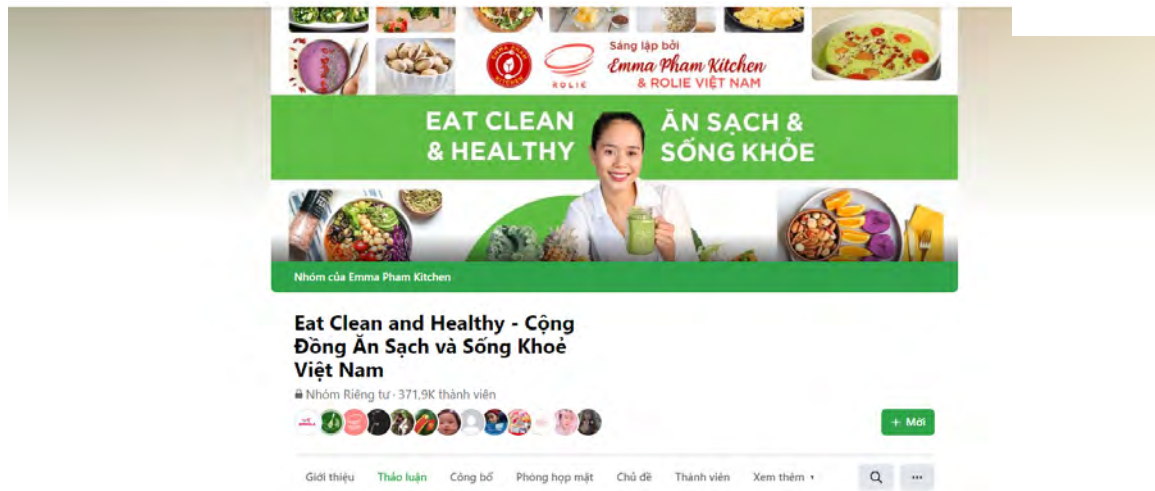
<https://emmaphamkitchen.com>

Kênh Youtube:

<https://www.youtube.com/c/Emmaphamkitchen>

Tham gia nhóm cộng đồng Eat Clean lớn nhất Việt Nam:

<https://www.facebook.com/groups/eatcleanandhealthynhomansachvasongkhoe>



Tham gia cộng đồng Detox tại link:

<https://www.facebook.com/groups/392089885200566>





2 TUẦN ĂN XANH



Hello cả nhà,

Dựa vào thành công tuyệt vời của các thử thách lần trước, lần này Emma phát động thử thách **2 TUẦN ĂN XANH** hình thức tham gia vô cùng đơn giản, anh chị em có thể chọn 1 trong 2 phương pháp sau:

- **Phương pháp 1:**

Ăn chay hoặc ăn thuần chay trong ngày. Bạn có thể kết hợp với [thử thách 7 bữa sáng thanh lọc gan](#) để kết quả thanh lọc nhanh hơn.

- **Phương pháp 2:**

Ăn ít nhất 1 bữa ăn trong ngày là ăn xanh có nghĩa: Bạn có thể uống sinh tố xanh, nước ép rau xanh, salad rau xanh; ăn cho bữa sáng, trưa hoặc tối theo nhu cầu cơ thể còn lại các bữa ăn trong ngày ăn cùng gia đình. Bạn có thể kết hợp với [thử thách 7 bữa sáng thanh lọc gan](#) theo nhu cầu cơ thể.

Mục tiêu thử thách **2 TUẦN ĂN XANH** giúp chúng ta bổ sung hàm lượng chất xơ từ rau củ mà đang bị thiếu mỗi ngày và hình thành chế độ ăn uống lành mạnh, tốt cho da, tiêu hoá...

Emma sẽ livestream hàng ngày hướng dẫn anh chị em chế biến món ăn trong suốt 2 tuần. Hãy cùng tham gia vì một cơ thể khoẻ mạnh tràn đầy năng lượng !!!

Chúc cả nhà thành công,

Love,

Health coach Emma Pham



NGÀY 1:

Học làm salad với sốt Hummus bổ dưỡng

NGUYÊN LIỆU:

- Hạt đậu gà nấu chín
- Tỏi
- Chanh
- Dầu oliu
- Muối
- Nước

CÁCH LÀM:

Cách làm chi tiết tại link video:

<https://www.facebook.com/emmaphamcuisine/videos/390930665890198>





NGÀY 2:

Bôi tinh dầu + tắm nắng + ăn sinh tố xanh d.dưỡng

NGUYÊN LIỆU:

- Xoài
- Chuối
- Rau spinach
- Bột táo
- Hạt lanh
- Hạt chia
- Nước

CÁCH LÀM:

Cách làm chi tiết tại link video:

<https://www.facebook.com/emmaphamcuisine/videos/4352906674746332>





NGÀY 3:

Nước ép xanh thanh lọc gan

NGUYÊN LIỆU:

- 1 nắm cần tây
- 1 nắm rau xà lách xoăn
- 1 nắm rau bồ công anh
- 1 quả táo xanh
- 1 quả dưa chuột

CÁCH LÀM:

Cách làm chi tiết tại link video:

<https://www.facebook.com/emmaphamcuisine/videos/6800599189965694>





NGÀY 4:

Sinh tố xanh nhuận tràng giảm táo bón + bữa ăn phụ đẹp da

NGUYÊN LIỆU:

- 1 nắm rau cải bó xôi + 1 miếng xoài chín + 1 quả kiwi + 1/2 quả dưa chuột nhỏ + 1 miếng nhỏ lô hội (lấy phần gel) + 1 tablespoon hạt gai dầu + 1 miếng nhỏ quả bơ + 250ml nước.
- Món ăn phụ ăn dưa vàng hoặc dưa lê, dưa hấu để da không bị khô.

CÁCH LÀM:

Cách làm chi tiết tại link video:

<https://www.facebook.com/emmaphamcuisine/videos/648730476114193>





NGÀY 5:

Nước ép tốt cho tim mạch, giàu Kali

NGUYÊN LIỆU:

- 1 nắm rau cần tây
- 3 củ cà rốt
- 1 nắm rau spinach
- 1 nắm rau mùi Ý

CÁCH LÀM:

Cách làm chi tiết tại link video:

<https://www.facebook.com/emmaphamcuisine/videos/38001704700t6355>





NGÀY 6:

Tắm nắng, đi bộ hái lá bồ công anh, nước ép thải độc bồ công anh + cần tây + dứa.

LINK VIDEO:

<https://www.facebook.com/emmaphamcuisine/videos/453910789237656>





NGÀY 7:

Sinh tố đẹp da giàu Vitamin C, chất chống lão hoá

NGUYÊN LIỆU:

- 1/2 quả chuối
- 1 miếng xoài
- 1 nắm rau spinach
- 1/2 tsp bột quả nhàu
- 1 miếng lô hội
- 200ml nước
- 1 tsp hạt lanh

CÁCH LÀM:

Cách làm chi tiết tại link video:

<https://www.facebook.com/emmaphamcuisine/videos/664373534489630>





NGÀY 8:

Salad đẹp da - nộm rau củ ít muối không đường

NGUYÊN LIỆU:

- 1 miếng cà rốt, củ su hào, dưa chuột, bắp cải tím, bắp cải trắng, hành tây, tỏi. Giấm táo, chanh, muối hồng. Ăn kèm hạt đỗ lạc, hạt vừng.
- Ăn kèm với 1 ly nước ép rau củ màu xanh hoặc màu vàng.

CÁCH LÀM:

Cách làm chi tiết tại link video:

<https://www.facebook.com/emmaphamcuisine/videos/3226880920858843>





NGÀY 9:

Món ăn sáng tốt cho người bệnh gan

NGUYÊN LIỆU:

- 1 nắm cần tây + 1 nắm rau spinach + 1 quả dưa chuột + 1 nhánh gừng + 1 nhánh nghệ + 1 nắm rau bồ công anh + 1 quả táo.
- Kèm theo ăn thêm dưa vàng hoặc dưa xanh, dưa hấu đến khi no.

CÁCH LÀM:

Cách làm chi tiết tại link video:

<https://www.facebook.com/emmaphamcuisine/videos/590072048687260>





NGÀY 10:

Salad tốt cho tim mạch, tiểu đường, ung thư, gan

NGUYÊN LIỆU:

- Cà rốt
- Dưa chuột
- 2 nắm rau xanh
- Củ cải đỏ
- Củ dền
- 1/3 bát các loại đậu luộc
- 1 chút kim chi
- Sốt hummus, dầu hạt lanh

CÁCH LÀM:

Cách làm chi tiết tại link video:

<https://www.facebook.com/emmaphamcuisine/videos/1031441747634963>





NGÀY 11:

Salad thuần chay dinh dưỡng tốt cho người bệnh tiểu đường, tim mạch, ung thư

NGUYÊN LIỆU:

- 1 nắm rau xà lách, 1 chút hành tây tím, 2 thìa ngô hấp chín, 1 miếng nhỏ quả bơ, 1 quả cà chua, 1 nắm rau húng ngải + rau mùi, 1 miếng ớt ngọt, 1/2 bát con đỗ đen hầm chín.
- **Sốt salad:** Vỏ chanh, nước cốt chanh, tỏi, muối hồng, chút dầu oliu

CÁCH LÀM:

Cách làm chi tiết tại link video:

<https://www.facebook.com/emmaphamcuisine/videos/396819251949348>





NGÀY 12:

Ăn xanh thanh lọc - Salad thuần chay Raw Vegan

NGUYÊN LIỆU:

- 1 nắm rau bina
- Súp lơ
- Hành tây
- Ớt ngọt
- Sốt salad trộn: Cà chua, hành tây, tỏi, chanh, quả bơ, rau mùi.

CÁCH LÀM:

Cách làm chi tiết tại link video:

<https://www.facebook.com/emmaphamcuisine/videos/573111387335908>





NGÀY 13:

Ăn sáng xanh thanh lọc đẹp da

NGUYÊN LIỆU:

- 1 nắm rau cần tây
- 1 quả táo
- 1 miếng rau súp lơ
- 1 nắm rau bina hoặc rau xanh thay thế trong video
- Ăn kèm với hoa quả mọng nước hoặc hoa quả theo mùa.

CÁCH LÀM:

Cách làm chi tiết tại link video:

<https://www.facebook.com/emmaphamcuisine/videos/4447282678651869>





NGÀY 14:

Juice Fasting - Nhịn ăn bằng nước ép

Hướng dẫn cách làm trong video chi tiết, các công thức nước ép đính kèm:

- Vị màu vàng: Nước ép cam nguyên chất
- Vị màu xanh: Cần tây, rau cải xoăn, táo
- Vị màu đỏ: Củ dền, cà rốt, cần tây, gừng, nghệ

CÁCH LÀM:

Cách làm chi tiết tại link video:

<https://www.facebook.com/emmaphamcuisine/videos/421637299563543>



Emma hy vọng sau thử thách 2 tuần ăn xanh sẽ giúp anh chị em dần dần hình thành cho mình một lối sống khoẻ mạnh bằng việc thay đổi chế độ ăn uống. Emma rất mong nghe cảm nhận của anh chị em gửi về sau khi kết thúc liệu trình này. Đối với anh chị em cơ thể có bệnh lý như tuyến giáp, gan, tim mạch, đau đầu, mất ngủ, ung thư, dạ dày... nên tham gia các lộ trình ăn uống dài hạn sẽ giúp anh chị sức khoẻ tốt hơn mỗi ngày.

- Trường hợp bệnh lý khuyến khích anh chị tham gia đăng ký gói **31 ngày Eat Clean và Detox** lộ trình ngắn hạn cho những bệnh nhẹ
- Trường hợp bệnh nặng mãn tính cần một chế độ ăn uống dài ngày hơn, anh chị nên tham gia lộ trình **31 ngày Eat Clean Detox** và **6 tuần thanh lọc gan** chuyên sâu.
- Trường hợp không bệnh lý muốn giảm cân hay tăng cân hãy làm các gói **Eat clean 35, 65, 45** hoặc nhiều hơn nữa...

Thay đổi chế độ ăn uống là một quá trình chúng ta cần duy trì sẽ thành công, nếu chỉ dừng lại trong một thử thách ngắn hạn sau đó quay trở về chế độ ăn uống cũ sẽ không giúp cho anh chị có sức khoẻ tốt trong tương lai. Cơ thể chúng ta có thể chữa lành nếu chúng ta chọn con đường ăn uống và lối sống lành mạnh cho bản thân.

Chúc tất cả mọi người thành công trên con đường tìm lại sự tươi trẻ của chính mình !

Thân mến,

Health coach Emma Pham Kitchen

Dưới đây là cảm nhận của anh chị em những người đã từng tham gia thử thách đã rất thành công, anh chị hãy đọc cảm nhận để tạo động lực cho chính mình. Nếu họ làm được mình sẽ làm được, tất cả do mình có niềm tin và sự quyết tâm hay không thôi. Cố lên nhé anh chị em !!!



Nguyễn Thanh Tâm is 🌈 feeling festive.

23h · 🌐

Thử Thách ăn xanh 2 tuần

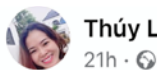
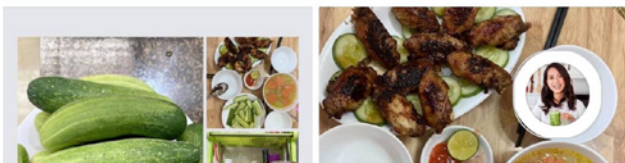
🌿 Ngày 14: Hôm nay là ngày kết thúc liệu trình cũng là cuối tuần chị em chúng mình có rất nhiều thời gian ở bên gia đình, ngày chủ nhật ngủ lười thêm chút nhưng vẫn không quên việc của mình là uống 500ml nước chanh ấm rồi thể dục trong nhẹ 30phút ở trong nhà vì ngoài Bắc mình đang bị ảnh hưởng của bão số 7 và không khí giao mùa trời mưa to không đi tập được. Chị em có muốn biết sáng giờ em làm gì không nấu gì cho hai con ăn không ạ?

👍 Làm cốc sinh tố rau củ quả uống đã: 1 nắm Ngải cứu, 1 quả chuối, 1 quả dưa chuột, 2 củ cải đỏ, mấy quả cà chua bi, mấy miếng bí và cà rốt, 1 thìa hạt chia đổ 500ml nước say lên thôi ạ

👩‍🍳 Vị hôm nay cũng rất ngon làm gì thì làm cũng không thể quên cơm trưa của hai con được nấu món con yêu thích và nhìn hai con ăn hết sạch trong 1 nốt nhạc mà vui quá

Chị em đã uống sinh tố gì chưa ạ em cảm ơn chị Emma Pham Kitchen cảm ơn các chị em trong nhóm đã like bài em đó là động lực để em thay đổi thói quen ăn uống xanh lành mạnh có 1 cơ thể mạnh khỏe còn chăm sóc hai con.

Yêu các chị nhiều ❤️❤️❤️❤️



Thúy Liễu Trần is 😊 feeling thankful.

21h · 🌐

#2tuầnănxanh - Ngày 14

Hôm nay là kết thúc thử thách 2 tuần ăn xanh do Emma tổ chức rồi! Cảm ơn Emma thật nhiều.

Ngày cuối hoàng tráng quá cả nhà nhỉ! Đại tiệc nước ép (juice fasting), hoa quả nhiều quá! Đây là lần đầu mình ép và uống nhiều nhất từ trước tới giờ đó

Sau 14 ngày ăn xanh, cơ thể mình có nhiều thay đổi rõ rệt: da của mình sáng mịn lên trông thấy, người nhẹ nhàng, phần mỡ thừa ở bụng chạy đi đâu mất. Mình không có mục tiêu giảm cân nhưng cũng xuống ký. Điều mà mình mong ước bao lâu đã đến. Đó là bệnh về đường tiêu hóa của mình đã biến mất. Đối với nhiều người thì là điều bình thường nhưng với mình nó vô cùng ý nghĩa

Bản thân mình mổ cột sống lúc 15 tuổi nên mình bị bệnh táo bón dai dẳng. Bản thân mình ko dám tin vào hôm nay. Mình đã áp dụng nhiều cách nhưng ko có kết quả. Nếu chỉ bị bón với người bình thường thì điều trị dễ hơn, còn đối với người đã tổn thương cột sống là cả một vấn đề. Từ lúc thanh lọc gan 7 ngày thì bệnh mình có tiến triển tốt hơn. Nên khi Emma Pham vừa phát động 2 tuần ăn xanh là mình hưởng ứng ngay. Đến ngày 12 là thay đổi rõ rệt rồi, nhưng phần bận đi làm nên mình để dành hôm nay chia sẻ luôn. Đến sáng nay thì việc đại tiện của mình vô cùng thuận lợi. Một lần nữa xin gửi lời biết sâu sắc đến Emma đã giúp đỡ em suốt thời gian qua.

Mặc dù thử thách 2 tuần ăn xanh đã khép lại nhưng mình sẽ cố gắng duy trì ăn xanh mỗi ngày và chia sẻ cho nhiều người biết để nhận dc lợi ích tuyệt vời



Trần Thảo

15h · 🌐

Hoàn thành xong thử thách 14 ngày

Cũng hoàn thành xuất sắc thử thách Juice fasting 😊
Kết thúc thử thách bằng 1 chai juice xanh lè
Cảm nhận của bản thân em khi uống nước ép nguyên ngày:

-Bắt đầu ngày mới bằng 1 ly chanh ấm
-Trong ngày em chia ra uống đều từng ngụm nhỏ
Cảm giác cơ thể không quá mệt, hơi đói tầm 3-4 giờ chiều, hơi nhớ cảm giác được nhai rau củ quả nhưng em đã vượt qua được, không ngờ cơ thể mình thích nghi nhanh như thế ạ

👉 Cảm nhận khi kết thúc thử thách 2 tuần ăn xanh:

-Em không có giảm cân giảm cân nhưng sương sương giảm được 1kg ạ
-Nền da em có sáng hơn (em cảm thấy thế, và 1 số người nhận xét thế ạ)
-Đặc biệt vòng bụng ngang rốn của em giảm được 2cm (còn 73 à trước đây 75cm)
-Mỗi bữa ăn xong cảm giác rất nhẹ bụng ạ, cơ thể cảm giác cũng nhẹ nhàng hơn ạ
Tất nhiên là em vẫn duy trì tập thể dục đều đặn, nhưng thay đổi chế độ ăn cũng có phần giúp v2 em giảm ạ

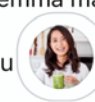
Thử thách này thật tuyệt vời mọi người ạ

#2tuầnănxanh

Klq: chứ khoe mẽ kim chi chay học của chị emma mà thơm nức mũi luôn mn ạ

Theo dõi chị emma học được thật nhiều điều

luôn nè 😊😊





Đặng Linh Giang

1h · 🌐

Chào cả nhà và [Emma Pham](#)

Mình đã kết thúc 2 tuần ăn xanh, cảm nhận sau 2 tuần m đã giảm được bữa ăn đậm động vật(thịt, cá, trứng, sữa), xuống rất nhiều, mỗi ngày hầu như mình chỉ ăn sinh tố, uống nước ép, ăn hoa quả, salad và ăn rất ít đậm động vật(từ ức gà và cá)

Điều đó đúng là thử thách rất khó khăn với m, nhưng m đã làm đc và rất vui vì bt m ăn eatclean nhưng lại ăn rất nhiều Đạm động vật.

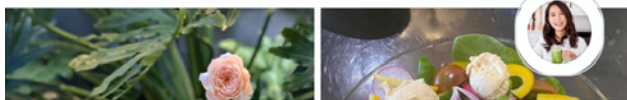
Hơn nữa m cũng cảm thấy rất vui vì đã rèn luyện được thói quen uống sinh tố xanh và học được cách chế biến nhiều món salad ngon và bổ dưỡng.

Cơ thể thì thấy rất khoẻ tràn đầy năng lượng và vui vẻ mặc dù trong quá trình thử thách m có tiêm vaccine mũi 2 và đến chu kỳ kinh nguyệt.

Cảm ơn Emma Pham Kitchen rất nhiều nhé

Note:Đúng là phải làm các thử thách thì mới biết được m làm được hay không mng ah

Chúc chị em nào chưa thực hiện thử thách thì làm đi nhé, nhiều điều trải nghiệm thú vị lắm 🌿🌱🍃



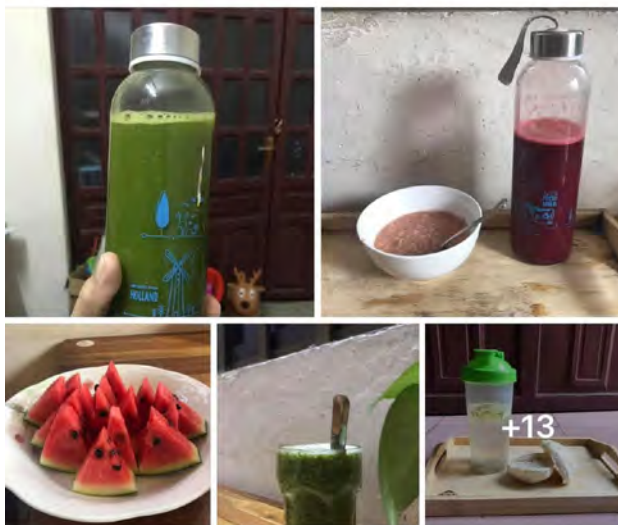
Nhung Le

19h · 🌐

[#2tuầnănxanh](#)
[#7ngàythanhlọcgan](#)

Kết thúc 2 tuần ăn xanh và 7 ngày thanh lọc gan với những giấc ngủ ngon. Dù ngủ ít nhưng dậy vẫn không bị mệt. Người thấy nhẹ nhàng và đỡ cái gắt hơn hẳn. Mình chưa cân nhưng có vẻ quần cũng lỏng đi một chút 😊

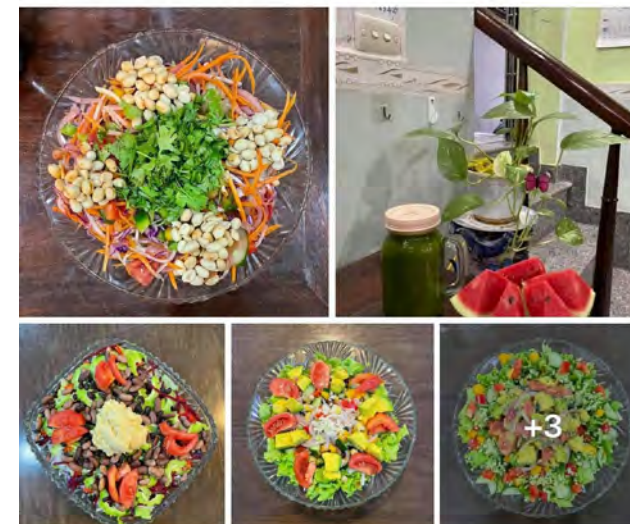
Thật sự rất cảm ơn chị Emma. Nhờ có chị mà mẹ bím sữa như mình thấy yêu đời hơn và tự tin và bản thân hơn.



Hiền Nguyễn

1d · 🌐

Hôm nay, ngày thứ 14 kết thúc [#2tuầnănxanh](#) với đủ Sắc màu của 3 vị nước ép Xanh - Đỏ - Vàng tuyệt đẹp lại ngon mát vô cùng. Thật vui và tuyệt vời khi mình đã cán Đích thành công: sức khỏe có nhiều cái thiện rõ rệt, ngủ ngon giấc, bụng nhẹ tiêu hóa tốt, đỡ đau cổ vai gáy... Qua đây, mình gửi lời cảm ơn [Emma Pham](#) cùng Rolie Việt Nam và các bạn trong Cộng đồng Detox Tái tạo năng lượng Trẻ hoá làn da luôn đồng hành và cổ vũ - Cảm ơn...!!!



FEEDBACK

TỪ KHÁCH HÀNG SỬ DỤNG GÓI THỰC ĐƠN DETOX

Trang Tran - ngủ ngon ngày phụ nữ không đau

“ Nay là ngày thứ 4 của em rồi, qua mấy ngày uống thấy bữa tối ngủ ngon hơn những ngày trước, lần này detox đúng thời kì kinh nguyệt thì không đau quằn quại như những tháng trước vào ngày đầu, từ khoảng ngày thứ 2 đi vệ sinh khá nhiều, chắc cơ thể đang đào thải chất độc ra khỏi cơ thể, nhưng mỗi ngày vẫn cực kỳ khoảng rửa rau xong cắt xong ép rồi lại rửa đóng phụ kiện máy ép loanh quanh lại hết ngày. ”

Phạm Thị Minh Châu - bụng nhẹ, da hồng, vui vẻ, giảm cân

“ Ngày thứ 4 trong liệu trình detox 10 ngày, em ép sẵn để tủ lạnh uống trong ngày. Tối ngủ rất sâu sáng dậy không thấy mệt mỏi, bụng thì nhẹ, da dẻ cũng hồng hào lên, tinh thần thì vui vẻ phấn khởi hẳn ra và thêm nữa là em đã giảm được 1 kg ạ! Cơ thể cảm thấy rất nhẹ nhàng và người đỡ đau nhức hẳn. ”

Quynh Ngọc - giảm mỡ máu

“ Chào mọi người, mình đã kết thúc 10 ngày detox, hôm nay đi khám bệnh thử máu lại, lượng mỡ máu đã trở lại ở mức cho phép. Quá mừng luôn. Mình xuống lại được 1kg. Cảm ơn ROLIE luôn động viên. ”



Hằng Nguyễn - ngủ ngon hơn, giảm cân, nhẹ người, da đẹp, tiêu hóa tốt

- “ - Trước khi làm liệu trình da em rất khô và sần sùi từng mảng dù có tẩy da chết thoa dưỡng ẩm, đi ngoài ngày 7-8 lần, đặc biệt em mất ngủ trầm trọng dẫn đến mắt khô và đau rát, bụng ị ạch ăn không tiêu.
- Sau khi hoàn thành 5 ngày detox thì em rất ngạc nhiên. Em đi vào giấc ngủ rất dễ mặc dù đêm có giật mình hai ba lần hết đau rát đỏ mắt khi ngủ dậy, da thì vẫn còn hơi khô nhưng không còn sần sùi từng mảng như trước nữa, bụng nhẹ tênh không có hiện tượng chướng bụng, chỉ còn đi ngoài 2 lần/ngày.
- Mục tiêu chính của em là thải độc nên không chú trọng vào cân nặng nhưng em nghĩ là mình xuống tầm 2kg vì quần áo mặc rộng và người nhẹ nhõm hơn trước.
- Cảm ơn ROLIE rất nhiều. ”

Khắc Hiếu - giảm cân, giảm bụng

- “ Sau 5 ngày, mình giảm được 2,5kg, bụng giảm 4cm. Mừng quá luôn. Nay nhà mình về quê ăn Tết nên hẹn 1/2 lộ trình còn lại sau Tết mình sẽ thực hành tiếp. Cảm ơn ROLIE đã đồng hành cùng mình. Và cảm ơn chính mình đã liên tục lắng nghe cơ thể, cảm nhận và áp dụng phù hợp. ”

Đtm Hanh - giảm cân, da mịn, đầu óc thoải mái

- “ Mình đã thực hiện xong lộ trình 10 ngày Detox: cảm nhận cơ thể rất nhẹ nhàng, đầu óc thoải mái hơn hẳn, giảm hẳn 2kg, da thì mịn màng,...rất là tuyệt vời. Em cảm ơn ROLIE rất nhiều, chị. Chị em ai có đang theo lộ trình Detox thì cố gắng lên nhé! Chúc chị em luôn vui tươi, nhiều sức khỏe, mọi điều tốt lành trong cuộc sống! ”



Tra Hương Ly - giảm cân, ngủ ngon, nhẹ nhàng

“ Em xong Lộ trình 10 ngày detox rồi mọi người ạ! Chắc chắn là ai cũng có 1 trải nghiệm giống em là xuống kg, cơ thể nhẹ nhàng hơn, ngủ tốt hơn... Em xuống được 2,5kg. Chủ yếu xuống bụng. Trước đây em kiểu hay bị ớn lạnh còn bên ngoài thì da lúc nào cũng nóng. Giờ đỡ hơn, ngạc nhiên hơn là khi chổng em bảo giờ đụng vào em da mát lắm ko nóng như trước. Và có 1 điều em thấy rõ nhất đó là sáng sớm ngủ dậy em ko cảm thấy mệt như trước, bình thường sáng dậy rất khó dậy cảm thấy mệt và muốn ngủ thêm còn bây giờ, thức cái là dậy luôn, vì mình được ngủ đủ và sâu giấc. Mỗi người mỗi cơ địa khác nhau sẽ có những trải nghiệm khác nhau nhưng em tin chắc mọi người đều có những thay đổi tích cực trong cơ thể. Cảm ơn ROLIE luôn tư vấn nhiệt tình, theo sát em trong quá trình thực hiện lộ trình. ”

Trần Thị Huyền - ngủ sâu, giảm đau lưng, đau bụng, ngày đèn đỏ

“ Sau 10 ngày detox thì mình bị nghiệm nước ép rồi mọi người ơi. Ngày nào không uống là chịu không được, cảm giác thiếu thiếu thèm uống lắm luôn. Trước đây mình rất khó ngủ nằm trần trọc cả đêm nhưng từ khi detox xong thì người thấy khoẻ hơn, ngủ thì sâu nằm xuống là ngủ luôn. Đặc biệt là ý thức hơn trong việc ăn uống không kiểu có gì ăn đó như trước nữa. Hạn chế tinh bột hạn chế đồ chiên nướng. Nay tới ngày đèn đỏ mình không bị đau lưng và bụng mạnh như trước nữa, vui hơn là mọi người khen da nay trắng đẹp hơn nè.Nói chung là rất tốt luôn chị em mình chịu khó vì một sức khoẻ tốt nha. ”



THAM GIA GÓI TƯ VẤN 17 NGÀY DETOX VÀ 6 TUẦN THANH LỌC GAN NGAY HÔM NAY!!!



Để đăng ký và nhận tư vấn, vui lòng nhắn tin qua fanpage ROLIEVN:

Fanpage: <https://www.facebook.com/rolievietnam>

Website: <https://rolie.vn/>

Tham gia cộng đồng Detox tại link: <https://www.facebook.com/groups/392089885200566>

Tham gia cộng đồng Eat Clean tại link: <https://www.facebook.com/groups/340537369852818>