

Chào cậu!

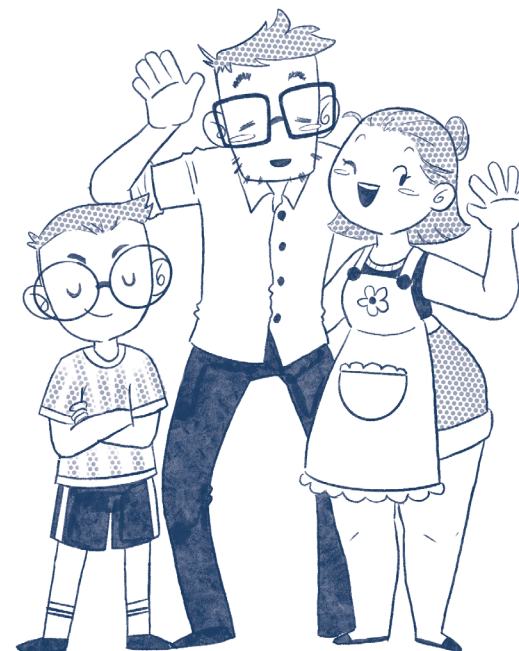
Năm nay tớ tròn 10 tuổi. Quả là thời điểm quan trọng khi lần đầu tiên số tuổi của tớ chạm ngưỡng... hai con số. Và tớ còn chuẩn bị lên lớp Sáu. Chà, cảm giác như tớ sắp “biến hình” thành một con người khác.



TỚ LÀ AI?

Tớ tên là Đệu Đỏ (hoặc cậu có thể gọi tớ là Sophia cho “Tây và ngẫu”!).

Tớ thích nhảy, chơi game và nghe nhạc.



ĐÂY LÀ GIA ĐÌNH TỚ!

Bố tớ là lập trình viên và rất mê công nghệ.

Mẹ tớ lo việc nội trợ và luôn nuôi ước mơ trở thành vũ sĩ.

Anh trai tớ học lớp Bảy còn tớ học lớp Năm.

Tại sao cô nàng 10 tuổi ăn mãi chẳng thấy no?



Dạo này tớ cảm thấy trong dạ dày xuất hiện một con yêu tinh, và nó đòi ăn cả thế giới!

Con yêu tinh ấy phát ra tiếng kêu ùng ục cả ngày lẫn đêm. Nó bắt tớ cố nạp đủ thứ

từ cơm tấm sườn bì chả với nước mắm kẹo, bánh mì que kẹp pa tê thơm phức, bún thịt nướng với những thớ thịt thơm mỡ, tỏi chè, kem, bánh ngọt...

Yêu tinh Tham Ăn đòi hỏi bất kể thời gian: Khi tớ đang ngủ, đang học bài, thậm chí sau khi vừa ăn xong chẳng bao lâu. Nếu không kịp thời dâng đồ ăn lên, nó sẽ điều khiển suy nghĩ của tớ.

Tai hại hơn cả là, yêu tinh Tham Ăn sở hữu binh đoàn... Mỡ làm việc hăng say cho nó. Binh đoàn này sẽ tấn công vào mọi góc ngách trong cơ thể và khiến tớ... phình ra. Binh đoàn Mỡ ẩn nấp ở vòng eo, bắp tay, đùi, vai. Tớ lo lắng khiếp lên được, không biết mình sẽ phát phì đến mức độ nào đây!

Mẹ giải thích việc thèm ăn và luôn thấy đói là điều bình thường ở tuổi dậy thì. Do làn sóng nội tiết tố kích thích tăng trưởng dâng cao, tớ cần tiêu thụ lượng thức ăn tương đương với bố hoặc mẹ. Nên việc ăn uống đầy đủ vô cùng quan trọng để tớ không bị thiếu hụt dinh dưỡng.

?

Nội tiết tố là gì?

Nội tiết tố, hay hóc môn, là một chất được tiết ra trong cơ thể giúp điều hòa quá trình sinh trưởng, phát triển, trao đổi chất và sinh sản.

Vậy tớ phải làm gì? Dĩ nhiên là phải tìm cách chế ngự yêu tinh Tham Ăn để nó quay về làm tay sai cho tớ, điều khiển binh đoàn Mỡ không tấn công theo chiều ngang, cơ thể tập trung phát triển theo chiều dọc. Tớ không cần béo, tớ cần cao!

Làm gì để hô biến một cô gái trở nên cao lớn và xinh đẹp?

Cậu có gặp phải yêu tinh Tham Ăn giống tớ không? Cùng nắm vững những nguyên tắc hàng đầu để thu phục nó nhé!

!

CHỈ CUNG CẤP THỰC PHẨM LÀNH MẠNH CHO YÊU TINH THAM ĂN!

Con yêu tinh này vô cùng thèm khát đồ ăn nhanh, nhưng đó không phải là thực phẩm phù hợp để ta ăn hằng ngày. Hãy lựa chọn những món giàu dinh dưỡng, có đủ các chất quan trọng: Tinh bột, chất béo, chất đạm, vitamin và khoáng chất. Ngoài ba bữa chính, ta có thể ăn thêm hai ba bữa phụ với thức ăn nhẹ như sữa, trái cây, khoai bắp... nếu cảm thấy chưa đủ no.