CẨM NANG DINH DƯỠNG THỰC HÀNH · PHÚC TIÊU HÓA

Bản Đồ Ăn Uống Lành Bụng Cho Người Trào Ngược

Thoát Cảnh Sợ Ăn, Hết Sụt Cân & Ăn Chung Mâm Cơm Gia Đình Không Lo Đẩy Ngược

Dành riêng cho chị em 40–55 tuổi đang mệt mỏi vì:

- *"Đói cũng đau mà no cũng trào"* – ngày nào đến bữa cũng loay hoay không biết ăn gì cho yên bụng.
- Kiêng khem đủ thứ tới mức **sụt 3–5 kg, người xanh xao, hụt hơi** nhưng hễ ăn lại vẫn bùng trào ngược.
- Bận việc gia đình, **không có thời gian nấu riêng 2 mâm cơm** cho mình và chồng con.
- Từng thử cháo trắng, nghệ mật ong, bột sắn dây, nha đam... nhưng lại thấy đầy bụng hoặc nóng rát hơn.

Biên soạn bởi: **HLV DINH DƯỠNG TRẦN THIÊN PHÚC (Phúc Tiêu Hóa)**

LỜI GỬI GẮM TRƯỚC KHI LẬT TRANG

Lưu Ý Quan Trọng Trước Khi Đọc

Bộ bản đồ ăn uống này được Phúc chắt lọc từ nền tảng **Dinh dưỡng Lâm sàng**, góc nhìn **Dưỡng sinh Đông Y** và kinh nghiệm đồng hành trực tiếp 1:1 cùng rất nhiều chị em bị trào ngược lâu năm. **Bình thường khung chọn món chung mâm và liều lượng an toàn này Phúc chỉ kèm riêng trong lộ trình 60 ngày** — nhưng vì thấy quá nhiều chị đang khổ sở vì kiêng khem cực đoan tới mức sụt cân, kiệt sức mà dạ dày vẫn không êm, Phúc dành trọn tâm huyết biên soạn gọn gàng để gửi tặng chị.

Dù đây là món quà miễn phí, Phúc rất mong chị **trân trọng và đón nhận nó như một tài liệu chăm sóc sức khoẻ giá trị** bằng 3 cam kết nhỏ:

1. **Đọc chậm, không lướt vội rồi cất vào góc máy:** Chị hãy chọn lúc thong thả buổi tối hoặc giờ nghỉ trưa (có thể bấm nút *Nhạc êm* phía trên để thả lỏng vai và dạ dày). Cơ thể mình không khoẻ lên nhờ tải thật nhiều tài liệu — mà khoẻ lên nhờ **làm đúng 1–2 thay đổi nhỏ ngay trên mâm cơm hôm nay**.

2. **Đừng sợ bữa ăn nữa — hãy học cách lắng nghe cơ thể mình:** Mục tiêu của Phúc không phải là bắt chị gạch bỏ thêm thật nhiều món, mà là giúp chị hiểu cơ thể hợp gì, kỵ gì để ăn uống lại được đủ chất và vui vẻ bên gia đình.

3. **Tôn trọng ranh giới y khoa an toàn:** Dinh dưỡng và lối sống giúp dạ dày ổn định bền vững, nhưng **không thay thế chẩn đoán hay đơn thuốc của bác sĩ**. Chị tuyệt đối không tự ý bỏ thuốc đang dùng; và nếu có dấu hiệu cảnh báo *(nuốt nghẹn tăng dần, nuốt đau, nôn ra máu, đi ngoài phân đen, sụt cân nhanh không rõ lý do hoặc đau ngực lan tay/hàm)*, chị hãy đi khám chuyên khoa ngay nhé.

PHẦN 00 · GHI NHẬN TÌNH TRẠNG HIỆN TẠI

00

Khảo Sát Nhanh Cơ Địa Của Chị

Chị ghi nhanh tình trạng hiện tại vào khung dưới đây để hệ thống tự lưu lại trên máy và ghép sẵn vào mẫu tin nhắn cuối sách khi chị cần Phúc góp ý riêng.

1. Chia sẻ cụ thể hơn tình trạng hiện tại của chị

Ví dụ: Hay sợ ăn, sụt 3kg, sáng hay xót ruột, ăn xong hay đầy hơi...

2. Chị đã đi nội soi dạ dày chưa?

- ○ Chưa nội soi
- ○ Đã nội soi rồi

3. Chị có bị vi khuẩn HP dạ dày không?

- ○ Có
- ○ Không
- ○ Chưa đi kiểm tra

Lưu Khảo Sát Tình Trạng

PHẦN 01 · 70% DINH DƯỠNG LÂM SÀNG & 30% DƯỠNG SINH ĐÔNG Y

01

Vòng Xoáy "Càng Kiêng Càng Yếu, Càng Dễ Tái"

> *"Phúc ơi, chị sợ trào ngược quá nên chẳng dám ăn gì cả. Sáng miếng bánh mì khô hoặc bát cháo trắng, trưa ít thịt luộc với rau, tối không dám ăn no. Vậy mà sụt 4 ký, người cứ lả đi, hễ ăn lại chút đồ ngon với gia đình là bụng lại cồn cào, nóng ngực..."*

Nếu chị đang ở trong đúng tâm trạng này, chị không hề đơn độc — và **dạ dày chị không hề "hỏng nặng hết cách"**. Điều trớ trêu là chính thói quen kiêng khem quá cực đoan đang âm thầm kéo dài vòng lặp khó chịu này dưới cả hai góc nhìn khoa học và dưỡng sinh:

DINH DƯỠNG LÂM SÀNG (TÂY Y)

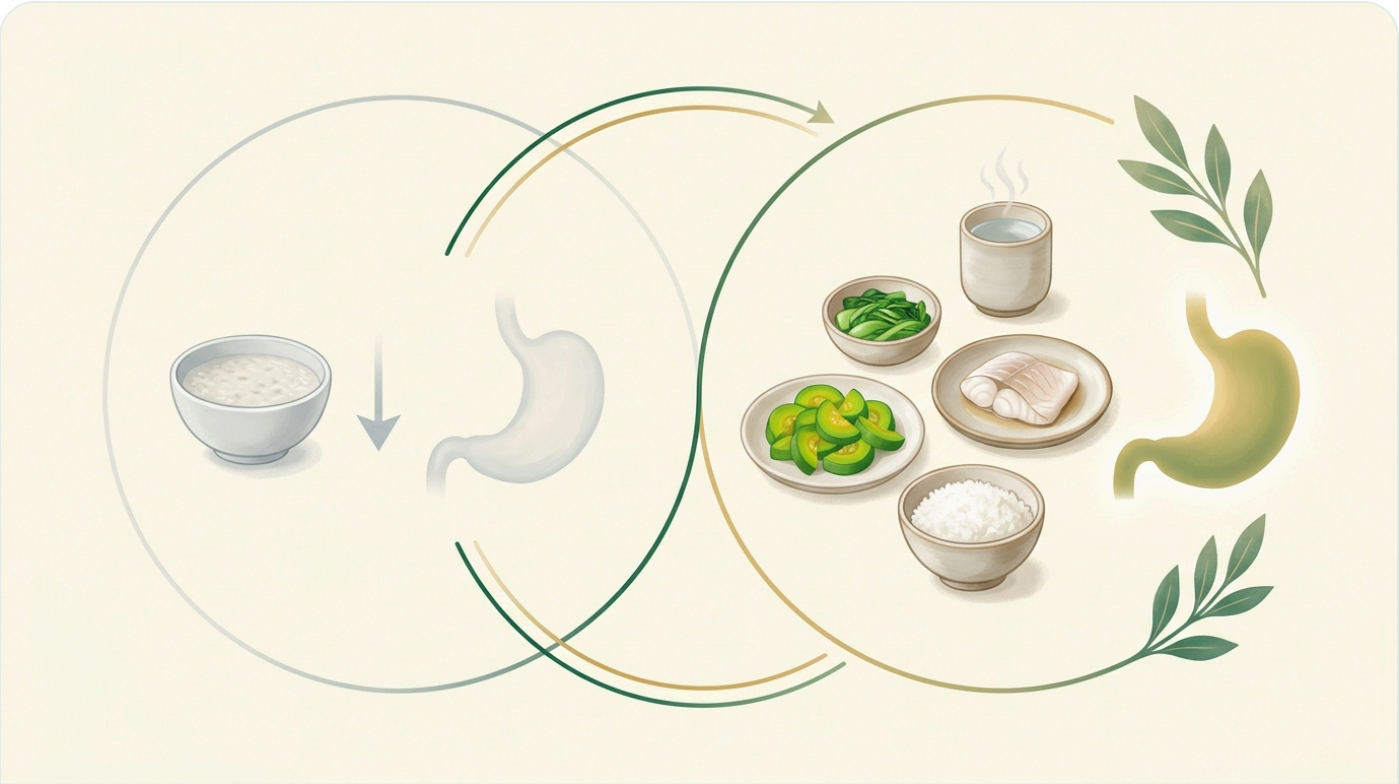
Niêm mạc thiếu "gạch vữa" để tự vá lành

Niêm mạc dạ dày – thực quản giống như bức tường đang bị trầy xước bởi dịch vị. Để tái tạo lớp tế bào mới mỗi ngày, cơ thể bắt buộc cần **đạm dễ tiêu (axit amin)**, chất béo tốt vừa đủ và vi chất nền tảng *(kẽm, vitamin nhóm B, A, E...)*. Khi chị chỉ ăn cháo trắng, cơm khô, rau luộc kéo dài, niêm mạc thiếu nguyên liệu phục hồi nên càng mỏng và nhạy cảm; còn cơ thể phải rút đạm từ cơ bắp gây **sụt cân, xanh xao, hụt hơi**.

DƯỠNG SINH ĐÔNG Y

Tỳ Vị suy yếu, "bếp lửa tiêu hoá" bị lạnh

Đông Y ví hệ tiêu hoá (**Tỳ Vị**) như "cái bếp lửa" nấu chín thức ăn thành khí huyết nuôi thân. Tỳ Vị vốn **ưa ấm, ghét lạnh; ưa vừa, ghét đói quá hoặc no quá**. Khi chị ăn thiếu chất, hay lo âu căng thẳng (*Can khí uất kết*), lại dùng đồ nguội lạnh hoặc cháo loãng triền miên, bếp lửa Tỳ Vị yếu dần (*Tỳ Vị hư hàn*) — thức ăn dễ đọng lại, sinh khí đẩy ngược lên họng.



Hình 1: Kiêng khem cực đoan (trái) làm niêm mạc thiếu nguyên liệu phục hồi và dễ sụt cân; ngược lại, mâm cơm ấm mềm đủ đạm dễ tiêu (phải) giúp Tỳ Vị ấm lên và dạ dày êm dần.

Chìa khoá thoát vòng xoáy: Không phải là *kiêng thật nhiều* — mà là **tránh đúng 15 món bẫy**, **ăn đủ đạm dễ tiêu & món ấm mềm**, và **sắp xếp đúng thứ tự gắp món** ngay trên mâm cơm gia đình hằng ngày.

PHẦN 02 · CÔNG CỤ TỰ CHẤM ĐIỂM 2 PHÚT

02

Tự Soi Điểm Kẹt Khiến Chị Kiêng Kỹ Mà Vẫn Mệt & Dễ Tái

Chị hãy tích vào những dấu hiệu đúng với mình trong 2 tuần qua — hệ thống sẽ tự cộng điểm và chỉ ra đúng phần chị nên sửa trước:

Nhóm 1 — Bẫy Kiêng Quá Mức (Thiếu Đạm & Vi Chất)

0 / 3 điểm

- [ ] Sụt từ 2 kg trở lên từ khi bị trào ngược, người hay mệt mỏi, xanh xao, chiều dễ hụt hơi.
- [ ] Thường xuyên chỉ ăn cháo trắng, cơm khô, muối vừng hoặc rau luộc qua loa vì sợ ăn thịt cá khó tiêu.
- [ ] Hay bị đói cồn cào, xót ruột giữa buổi nhưng lại không dám ăn gì vì sợ trào ngược.

Nhóm 2 — Bẫy Nhịp Ăn & Cách Chế Biến Trên Mâm Cơm

0 / 3 điểm

- [ ] Bữa ăn thường chan nhiều nước canh vào cơm cho dễ nuốt, hoặc uống nhiều nước ngay lúc đang ăn.
- [ ] Sáng hay ăn vội bánh mì ngọt, xôi, bún phở nhiều mỡ; đến trưa/tối lại ăn dồn khi bụng đã quá đói.
- [ ] Hay ăn đồ để nguội, trái cây lấy từ tủ lạnh ăn ngay, hoặc ăn tối muộn sau 19h30.

Nhóm 3 — Bẫy Mẹo Dân Gian & Đồ Uống "Tưởng Lành"

0 / 3 điểm

- [ ] Từng pha bột sắn dây nước nguội, uống nghệ mật ong đậm đặc lúc đói, hoặc nước chanh mật ong sáng sớm.

- [ ] Thường uống sữa tươi lạnh, cà phê sữa đá, trà đặc hoặc nước ép cam/bưởi/thơm trong ngày.
- [ ] Hay lo âu trước mỗi bữa ăn — chưa ăn đã sợ đau, chỉ cần hơi đầy bụng là căng thẳng ngay.

Chị hãy tích vào các ô đúng với mình ở trên để xem phân tích riêng nhé!

Mỗi ô chị tích sẽ tự động chỉ ra điểm kẹt khiến chị kiêng kỹ mà vẫn mệt, sụt cân hoặc dễ tái trào ngược.

PHẦN 03 · MÁY SOI NHANH THỰC PHẨM & BỘ TỨ DÂN GIAN

03

Bóc Trần 15 Món "Tưởng Lành Hoá Bẫy" Thường Gặp Nhất

Chị gõ tên món ăn (có dấu hay không dấu đều được, ví dụ: *"san day"*, *"nghe"*, *"chao"*, *"sua"*) hoặc bấm chọn nhóm bên dưới để tra ngay vì sao món đó gây đầy bụng/nóng rát và cách đổi an toàn:



Hình 2: Bộ tứ dân gian (Nghệ vàng – Mật ong – Bột sắn dây nấu chín – Nha đam gọt sạch mủ vàng) chỉ thực sự êm bụng khi sơ chế sạch, nấu chín và dùng đúng liều lượng nhỏ.

1. Cháo trắng ăn liên tục nhiều ngày

Cơm & Canh

❌ **TƯỞNG LÀNH HOÁ BẪY**

Thể tích nước lỏng quá lớn làm loãng dịch vị, dễ dội ngược lên van dạ dày; lại thiếu đạm nên nhanh đói cồn cào và gây sụt cân.

✅ **CÁCH ĐỔI LÀNH BỤNG**

Chuyển sang **cơm nấu mềm dẻo**, nhai thật kỹ và ăn kèm đạm mềm (cá hấp, thịt bằm, trứng mềm).

2. Chan ngập nước canh vào cơm

Cơm & Canh

❌ **TƯỞNG LÀNH HOÁ BẪY**

Làm chị nuốt vội không nhai kỹ, đồng thời trộn lượng nước lớn vào khối thức ăn khiến dạ dày căng phồng, đẩy hơi ngược lên cổ.

✅ **CÁCH ĐỔI LÀNH BỤNG**

Ăn cơm khô ráo trước; chỉ **húp 3–4 thìa canh ấm nhạt cuối bữa** hoặc uống nước cách bữa 20–30 phút.

3. Canh chua, canh cà chua, dưa muối, kim chi

Cơm & Canh

❌ **TƯỞNG LÀNH HOÁ BẪY**

Axit từ me, cà chua và đồ muối chua kích hoạt lại men pepsin bám sẵn ở thực quản và cổ họng, gây rát ngực và vướng đờm.

✅ **CÁCH ĐỔI LÀNH BỤNG**

Đổi sang **canh bí xanh, canh mướp, canh bầu hoặc rau ngót** nấu thịt nạc bằm thanh đạm.

4. Bánh mì ngọt, bánh mì kẹp nhiều bơ sốt

Bữa sáng

❌ **TƯỞNG LÀNH HOÁ BẪY**

Đường tinh luyện và chất béo bão hoà làm chậm tốc độ làm rỗng dạ dày, dễ lên men sinh hơi ợ chua.

✅ **CÁCH ĐỔI LÀNH BỤNG**

Cháo yến mạch nấu chín ấm với trứng/thịt bằm, hoặc bánh mì lạt nướng ấm ăn kèm trứng luộc mềm.

5. Xôi nếp ăn buổi sáng

Bữa sáng

❌ **TƯỞNG LÀNH HOÁ BẪY**

Gạo nếp dẻo tiêu hoá chậm, dễ gây nặng bụng, trướng hơi và nóng rát ở người Tỳ Vị đang yếu.

✅ **CÁCH ĐỔI LÀNH BỤNG**

Cơm mềm buổi sáng, phở gà ít nước trong bỏ da, hoặc cháo yến mạch thịt bằm ấm bụng.

6. Phở / Bún bò nhiều nước béo, chanh, tương ớt

Bữa sáng

❌ **TƯỞNG LÀNH HOÁ BẪY**

Nước dùng nhiều mỡ + axit chanh + cay từ ớt là "bộ ba" làm giãn van dạ dày và kích ứng trực tiếp niêm mạc.

✅ **CÁCH ĐỔI LÀNH BỤNG**

Phở gà bỏ da hoặc hủ tiếu thịt nạc, hớt sạch váng mỡ, ăn phần cái trước, chỉ húp ít nước trong, KHÔNG chanh ớt.

7. Khoai lang mật ăn quá nhiều lúc bụng rỗng

Bữa sáng

❌ **TƯỞNG LÀNH HOÁ BẪY**

Lượng đường mật và chất xơ lên men cao nếu ăn nhiều 1 lúc khi bụng trống rất dễ gây đầy hơi, ợ chua.

✅ **CÁCH ĐỔI LÀNH BỤNG**

Ăn **nửa củ khoai lang vàng/nhật hấp chín ấm**, ăn chậm kèm 1 quả trứng luộc mềm để đủ đạm và êm bụng.

8. Sữa tươi lạnh (nhất là lúc đói hoặc tối muộn)

Đồ uống

❌ **TƯỞNG LÀNH HOÁ BẪY**

Nhiệt độ lạnh gây co thắt dạ dày (hàn tà phạm Vị); chất béo sữa nguyên kem dễ kích thích tiết dịch vị dội ngược sau 1–2 giờ.

✅ **CÁCH ĐỔI LÀNH BỤNG**

Sữa hạt ấm không đường (hạnh nhân, yến mạch, óc chó) uống vào bữa phụ ban ngày, cách giờ ngủ tối thiểu 3 giờ.

9. Nước chanh mật ong / nước cam lúc sáng sớm

Đồ uống

❌ **TƯỞNG LÀNH HOÁ BẪY**

Axit citric đánh thẳng vào niêm mạc đang nhạy cảm lúc bụng rỗng và tái kích hoạt men pepsin ở cổ họng.

✅ **CÁCH ĐỔI LÀNH BỤNG**

1 ly nước lọc ấm 40–45°C nhấp từng ngụm nhỏ ngay khi thức dậy — an toàn và làm dịu Tỳ Vị nhất.

10. Chuối tiêu chín ăn lúc bụng đói cồn cào

Trái cây

❌ **TƯỞNG LÀNH HOÁ BẪY**

Dù chuối tốt, nhưng chuối tiêu ăn khi bụng rỗng dễ gây xót ruột, sinh hơi ở nhiều chị có niêm mạc nhạy cảm.

✅ **CÁCH ĐỔI LÀNH BỤNG**

Chọn **chuối sứ chín vừa, đu đủ chín mềm hoặc táo/lê hấp ấm**, ăn vào bữa phụ sau bữa chính 1,5–2 giờ.

11. Cà phê sữa đá / Trà đặc buổi sáng

Đồ uống

❌ **TƯỞNG LÀNH HOÁ BẪY**

Caffeine làm giãn van dạ dày, kết hợp sữa đặc nhiều đường và đá lạnh tạo "combo 3 đòn" kích trào ngược suốt buổi sáng.

✅ **CÁCH ĐỔI LÀNH BỤNG**

Trà hoa cúc ấm, trà lúa mạch rang ấm; nếu thèm cà phê chỉ uống cực loãng sau bữa sáng no 30 phút.

12. Bột sắn dây pha sống bằng nước nguội

Bộ tứ dân gian

❌ **TƯỞNG LÀNH HOÁ BẪY**

Tinh bột chưa hồ hoá rất khó tiêu, sinh hơi làm căng dạ dày → ép áp lực lên van dạ dày như nắp chai bị ép từ dưới lên.

✅ **CÁCH DÙNG ĐÚNG**

Bắt buộc nấu chín lửa nhỏ đến khi trong veo, sánh mịn, không đường tinh luyện; uống ấm vào xế chiều hoặc trước ăn 30 phút.

13. Nghệ tươi / Bột nghệ thô uống đặc

Bộ tứ dân gian

❌ **TƯỞNG LÀNH HOÁ BẪY**

Nghệ thô còn tinh dầu & nhựa nghệ gây nóng rát, bám niêm mạc khó tiêu; uống quá liều còn kích thích co bóp túi mật và tăng tiết axit.

✅ **CÁCH DÙNG ĐÚNG**

Dùng **Tinh bột nghệ đã tách dầu**, đúng **1 thìa cà phê gạt (2–3g)** pha 100ml nước ấm 40–45°C, uống sau ăn nhẹ 20–30 phút.

14. Mật ong pha quá đặc, quá ngọt (>20g/lần)

Bộ tứ dân gian

❌ **TƯỞNG LÀNH HOÁ BẪY**

Độ ngọt cao làm tăng áp lực thẩm thấu trong dạ dày, kích thích tiết thêm axit và làm chậm tiêu hoá gây đầy bụng.

✅ **CÁCH DÙNG ĐÚNG**

Chỉ pha **1/2 thìa cà phê (3–5ml)** mật ong nguyên chất trong 100ml nước ấm 40°C (không dùng nước sôi).

15. Nha đam còn mủ vàng & Gừng uống quá đặc

Bộ tứ dân gian

❌ **TƯỞNG LÀNH HOÁ BẪY**

Mủ vàng sát vỏ nha đam chứa **Aloin** gây co thắt ruột dữ dội; còn gừng tươi >2–3g có tính cay nóng mạnh dễ rát niêm mạc đang viêm.

✅ **CÁCH DÙNG ĐÚNG**

Nha đam **gọt sâu sạch vỏ xanh, xả nước chảy 4–5 lần hết nhớt vàng** rồi chần/nấu chín ấm; Gừng chỉ dùng **1–2 lát thật mỏng (~1g)** hãm nước ấm loãng.

PHẦN 04 · CÔNG CỤ 1 CHẠM LẮP NHANH MÂM CƠM GIA ĐÌNH

04

Công Thức "3-2-1" Ăn Chung Với Cả Nhà (Không Nấu 2 Nồi)

Chị không cần đứng bếp nấu riêng 2 mâm cơm mỗi ngày. Chỉ cần nhìn đĩa cơm của mình theo đúng tỷ lệ **3 – 2 – 1** bên dưới là vừa êm bụng, vừa đủ đạm để không sụt cân:

3 Phần Tinh Bột Mềm (50%)	2 Phần Đạm Dễ Tiêu (33%)	1 Phần Rau (17%)

Chị bấm chọn bữa ăn dưới đây để xem ngay gợi ý lắp đĩa 3-2-1 trong 2 phút:

Bữa Trưa Chung Mâm Gia Đình (11h30 – 12h30) — Đủ năng lượng

3 Phần · Tinh bột mềm ấm

1 chén cơm nấu mềm dẻo (hạt nở mềm, không ăn cơm nguội cứng hoặc cơm chiên nhiều dầu).

2 Phần · Đạm dễ tiêu

Cá hấp/kho nhạt, ức/đùi gà bỏ da luộc hoặc thịt nạc luộc/rim nhạt (~1 lòng bàn tay).

1 Phần · Rau củ chín mềm

Bí xanh, mướp, bầu, cải ngọt hoặc rau ngót luộc/hấp chín mềm (~1 nắm tay).

💡 **Mẹo 2 phút không nấu 2 nồi:** Múc phần thịt/cá của chị ra trước khi nêm ớt tiêu cho chồng con. Ăn cơm khô ráo, không chan ngập canh; dừng ở mức no 75–80%.



Hình 3: Minh hoạ trực quan đĩa ăn 3-2-1 lành bụng — 50% tinh bột mềm ấm, 33% đạm dễ tiêu (gạch vữa vá niêm mạc), 17% rau củ chín mềm kèm ly nước ấm đặt riêng.

Lưu ý cho chị đang sụt cân & ăn ít đã no căng: Đừng cố nhồi thật nhiều trong 1 bữa khiến dạ dày quá tải. Chị hãy chia **5 bữa nhỏ/ngày (3 chính + 2 phụ nhẹ)** và ưu tiên **nguồn đạm mịn dễ hấp thu, ít béo cùng vi chất nền tảng** để niêm mạc có đủ nguyên liệu phục hồi mà không tạo gánh nặng cho dạ dày.

PHẦN 05 · ÁP DỤNG THỬ NGAY TUẦN NÀY

05

3 Ngày Thực Đơn Mẫu (Đủ Chất, Êm Bụng, Không Sụt Cân)

Chị bấm chọn từng ngày bên dưới để xem lịch 5 bữa gọn nhẹ, dễ đi chợ và ăn chung được với cả nhà *(khi tải bản PDF sẽ in đầy đủ cả 3 ngày)*:

Ngày 1 — Làm Ấm Bụng & Nạp Đạm Dễ Tiêu

SÁNG (7H00)

Cháo yến mạch nấu chín ấm với thịt nạc băm & vài lát cà rốt hầm mềm + 1 ly nước lọc ấm.

PHỤ SÁNG (10H00)

Nửa quả đu đủ chín mềm (nhiệt độ phòng, không ăn lạnh).

TRƯA (12H00)

Cơm mềm + Cá điêu hồng/cá thu hấp 1 lát gừng mỏng (không ớt) + Bí xanh luộc chín mềm.

PHỤ CHIỀU (15H30)

1 chén bột sắn dây **nấu chín trong veo** (không đường) hoặc 1 ly sữa hạt hạnh nhân ấm.

TỐI (18H30)

Cơm mềm (giảm 1/3 so với trưa) + Trứng hấp thịt nạc đậu hũ non + Rau mồng tơi luộc chín mềm.

Ngày 2 — Đổi Vị Mâm Cơm Gia Đình

SÁNG (7H00)

Phở gà bỏ da (hớt sạch váng mỡ, không chanh ớt, ăn bánh phở & thịt trước, húp ít nước trong ấm).

PHỤ SÁNG (10H00)

1 quả chuối sứ chín vừa + 5–6 hạt hạnh nhân nhai thật kỹ.

TRƯA (12H00)

Cơm mềm + Ức/đùi gà bỏ da áp chảo ít dầu (ướp nghệ nhạt, không tiêu ớt) + Canh mướp hương thịt bằm (chỉ húp ít nước cuối bữa).

PHỤ CHIỀU (15H30)

1 quả trứng gà luộc chín mềm hoặc nửa củ khoai lang vàng hấp ấm.

TỐI (18H30)

Cơm mềm + Cá lóc/cá basa kho tộ nhạt (không tiêu ớt, ít dầu) + Rau cải ngọt luộc chín mềm.

Ngày 3 — Cân Bằng Năng Lượng & Giữ Cân Ổn Định

SÁNG (7H00)

Bánh mì lạt nướng ấm + 1–2 quả trứng ốp la ít dầu (hoặc trứng luộc) + 1 ly sữa yến mạch ấm không đường.

PHỤ SÁNG (10H00)

Nửa quả táo/lê gọt vỏ hấp ấm (rất êm Tỳ Vị).

TRƯA (12H00)

Cơm mềm + Thịt nạc vai luộc thái mỏng chấm nước mắm nhạt pha ấm (không tỏi ớt chanh) + Bầu hấp chín mềm.

PHỤ CHIỀU (15H30)

1 chén cháo đậu xanh bí đỏ hầm nhừ ít nước hoặc 1 hũ sữa chua không đường để hết lạnh (nếu cơ địa hợp).

TỐI (18H30)

Cơm mềm + Đậu hũ non sốt thịt bằm nấm rơm nhạt + Rau ngót nấu chín mềm.

PHẦN 06 · ĐỒNG HÀNH TIẾP THEO

06

3 Bước Để Ăn Ngon Trở Lại & Ổn Định Bền Lâu

Mỗi cơ địa trào ngược có độ nhạy khác nhau — có món hợp với người khác nhưng chị ăn lại thấy hơi nặng bụng. Vì vậy, sau khi đọc xong bản đồ này, chị hãy chọn bước phù hợp nhất với mình ngay bên dưới:

BƯỚC 1: Vào Nhóm Cộng Đồng Tiêu Hóa Zalo (1 chạm)

Nơi Phúc và các chị em cùng chia sẻ mâm cơm lành bụng hằng ngày, nhắc nhịp ăn uống và giải đáp tình huống thực tế để chị không tự làm một mình rồi bỏ dở:

BẤM 1 CHẠM VÀO NHÓM CỘNG ĐỒNG TIÊU HÓA ZALO

BƯỚC 2: Gửi Kết Quả Tự Soi Để Phúc Góp Ý Điểm Kẹt Riêng

Chị bấm chép mẫu tin nhắn tự điền bên dưới rồi gửi qua Zalo **0931 631 686** kèm 1–2 món chị đang băn khoăn — Phúc sẽ đọc kỹ và góp ý hướng chỉnh phù hợp với cơ địa chị:

> Chào Phúc, chị vừa đọc xong cuốn Bản Đồ Ăn Uống Lành Bụng.
> - Kết quả tự soi 2 phút: Chưa tự soi
> Phúc xem giúp chị hướng chỉnh mâm cơm phù hợp với cơ địa chị nhé!

BẤM 1 CHẠM NHẮN THẲNG ZALO PHÚC (0931 631 686)

BƯỚC 3: Dành Cho Chị Muốn Có Thực Đơn Cá Nhân Hoá & Theo Sát 1:1

Nếu chị đã bị trào ngược kéo dài nhiều năm, đang sụt cân hoặc bận rộn không muốn tự thử sai nữa, chị có thể tìm hiểu **Hành Trình Đồng Hành Tiêu Hóa 60 Ngày 1:1 cùng Phúc**:

- Đánh giá sâu thói quen ăn uống, giờ giấc và các món kích hoạt riêng của cơ thể chị.
- Thiết kế thực đơn cá nhân hoá ngay trên mâm cơm gia đình + tặng trọn bộ **Công Thức Nấu 15 Phút** & **Bảng 100+ Thực Phẩm Kiềm Tính**.
- Phúc theo sát 1:1 qua Zalo mỗi ngày trong 60 ngày để điều chỉnh từng bữa theo phản ứng thực tế, kết hợp giải pháp bổ sung dinh dưỡng nền tảng khi phù hợp.

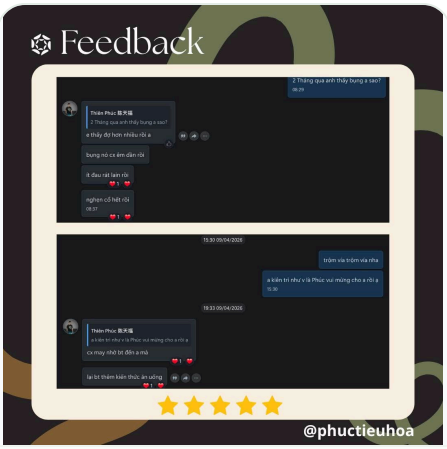
BẤM 1 CHẠM NHẮN "60 NGÀY" QUA ZALO PHÚC (0931 631 686)

31 PHẢN HỒI THỰC TẾ QUA ZALO · BẤM VÀO ẢNH ĐỂ PHÓNG TO ĐỌC RÕ

07

KẾT QUẢ SAU KHI THAM GIA LỘ TRÌNH ĐỒNG HÀNH DINH DƯỠNG 1-1

Dưới đây là **toàn bộ 31 ảnh chụp tin nhắn Zalo thực tế** từ các anh chị đã áp dụng phương pháp ăn uống, sinh hoạt và tham gia lộ trình đồng hành 1-1 cùng Phúc. *(Chị chọn nhóm bên dưới hoặc chạm trực tiếp vào bất kỳ ảnh nào để phóng to đọc rõ nhé!)*



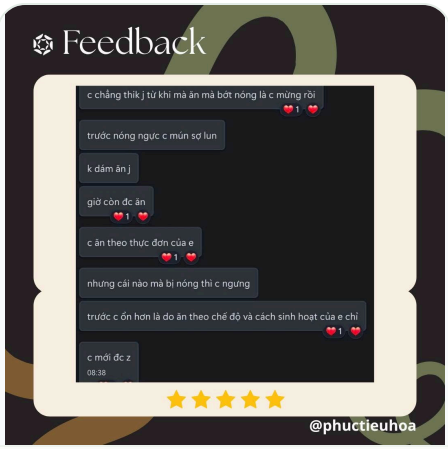
Lộ trình 1-1 · Sau 2 tháng

Bụng êm dần, ít đau rát và hết nghẹn cổ nhờ hiểu đúng kiến thức ăn uống.



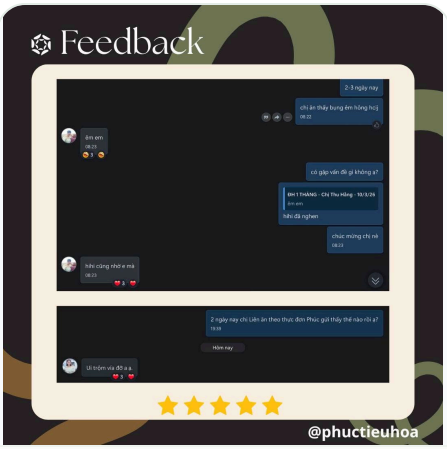
Lộ trình 1-1 · Sau 30 ngày

Chị Thu Hằng: Khỏe hơn rõ rệt, ăn uống bình thường lại nhờ các bữa ăn Phúc hướng dẫn.



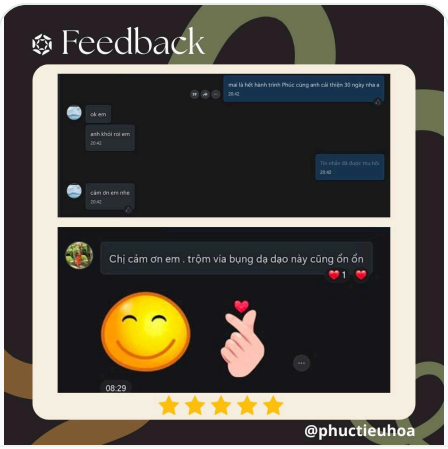
Lộ trình 1-1 · Bớt nóng ngực

Từ chỗ sợ không dám ăn gì sang ăn uống thoải mái hơn nhờ đổi chế độ ăn.



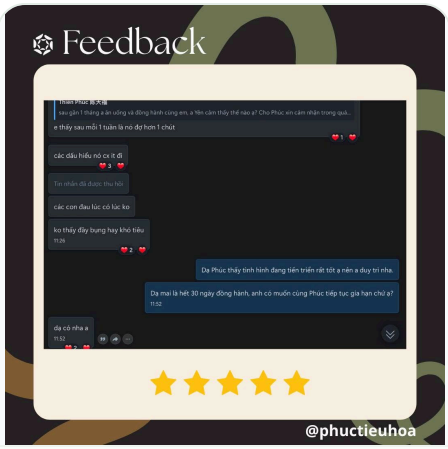
Lộ trình 1-1 · 2–3 ngày đầu

Chị Thu Hằng & Chị Liên chia sẻ bụng êm và nhẹ hẳn ngay những ngày đầu.



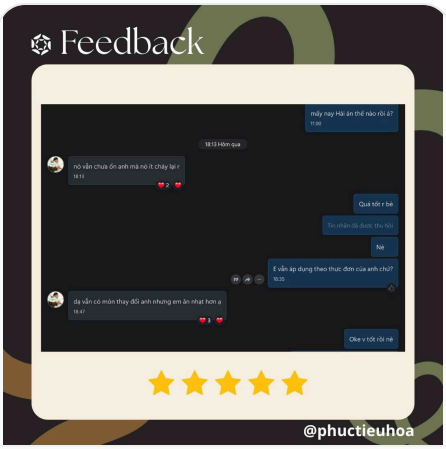
Lộ trình 1-1 · #5

Tin nhắn Zalo thực tế từ học viên đồng hành dinh dưỡng 1-1 cùng Phúc.



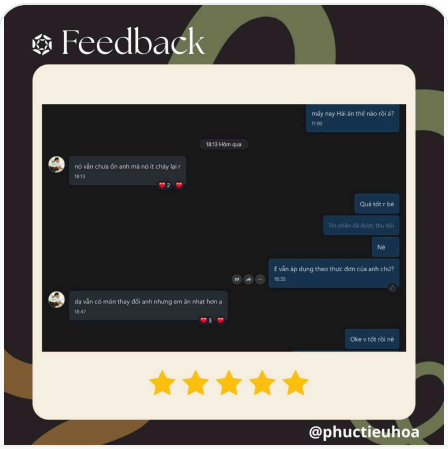
Lộ trình 1-1 · #6

Tin nhắn Zalo thực tế từ học viên đồng hành dinh dưỡng 1-1 cùng Phúc.



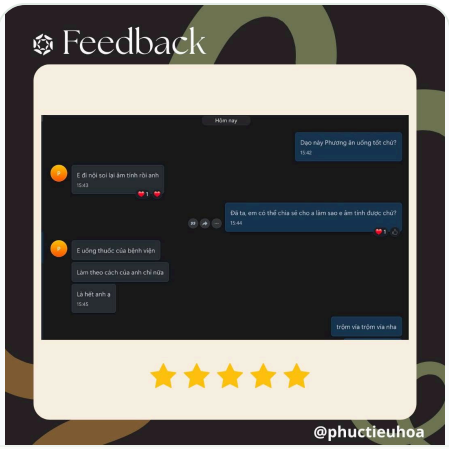
Lộ trình 1-1 · #7

Tin nhắn Zalo thực tế từ học viên đồng hành dinh dưỡng 1-1 cùng Phúc.



Lộ trình 1-1 · #8

Tin nhắn Zalo thực tế từ học viên đồng hành dinh dưỡng 1-1 cùng Phúc.



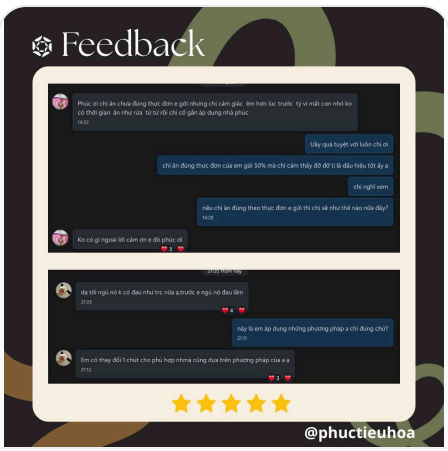
Lộ trình 1-1 · #9

Tin nhắn Zalo thực tế từ học viên đồng hành dinh dưỡng 1-1 cùng Phúc.



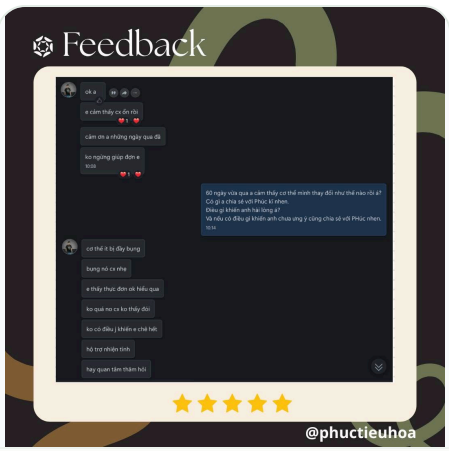
Lộ trình 1-1 · #10

Tin nhắn Zalo thực tế từ học viên đồng hành dinh dưỡng 1-1 cùng Phúc.



Lộ trình 1-1 · #11

Tin nhắn Zalo thực tế từ học viên đồng hành dinh dưỡng 1-1 cùng Phúc.



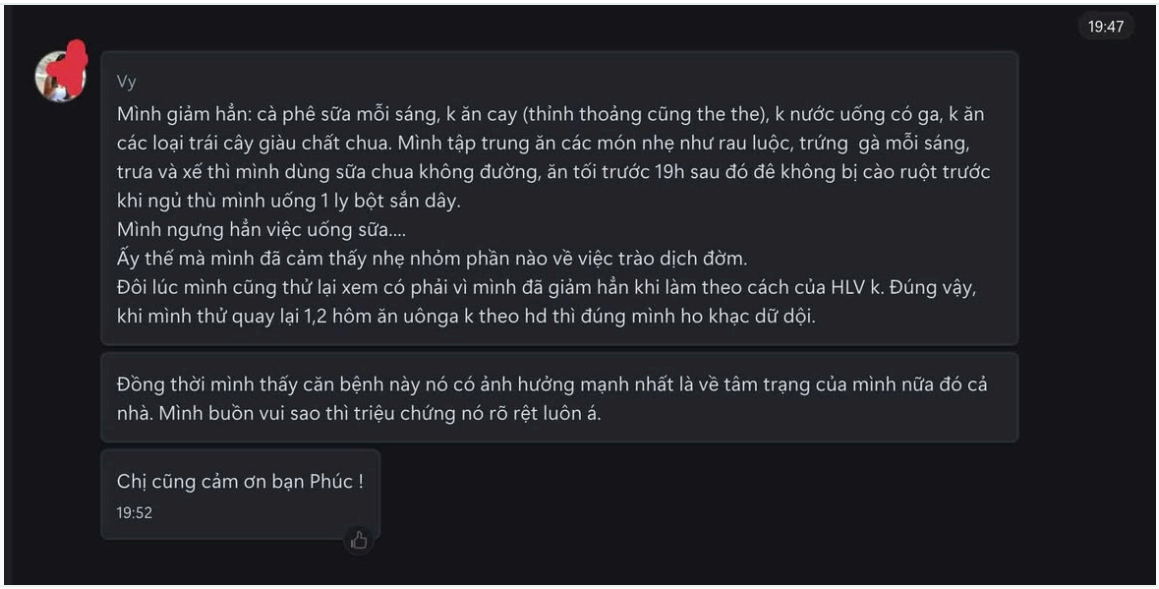
Lộ trình 1-1 · #12

Tin nhắn Zalo thực tế từ học viên đồng hành dinh dưỡng 1-1 cùng Phúc.



Cộng đồng Zalo · Phần 1

Chị Vy bị trào ngược thanh quản gần 2 năm — sau khi áp dụng hướng dẫn của Phúc triệu chứng thuyên giảm rõ mỗi ngày.



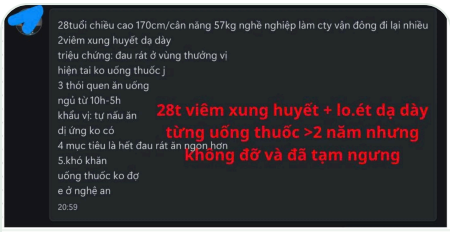
Cộng đồng Zalo · Phần 2

Chia sẻ tiếp theo của chị Vy: Bỏ cà phê sữa, ăn tối trước 19h giúp nhẹ hẳn dịch đờm cổ họng.



Tin nhắn Zalo · Giấc ngủ đêm

Tối ngủ không còn đau rát như trước, ngủ sâu hơn nhờ áp dụng đều đặn tại nhà.



Tin nhắn Zalo · #1

Ảnh chụp Zalo thực tế khách hàng chia sẻ tiến triển cùng Phúc Tiêu Hóa.



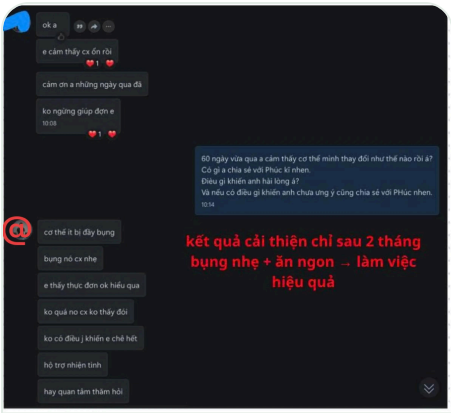
Tin nhắn Zalo · #2

Ảnh chụp Zalo thực tế khách hàng chia sẻ tiến triển cùng Phúc Tiêu Hóa.



Tin nhắn Zalo · #3

Ảnh chụp Zalo thực tế khách hàng chia sẻ tiến triển cùng Phúc Tiêu Hóa.



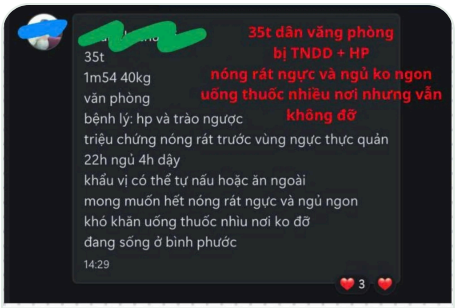
Tin nhắn Zalo · #4

Ảnh chụp Zalo thực tế khách hàng chia sẻ tiến triển cùng Phúc Tiêu Hóa.



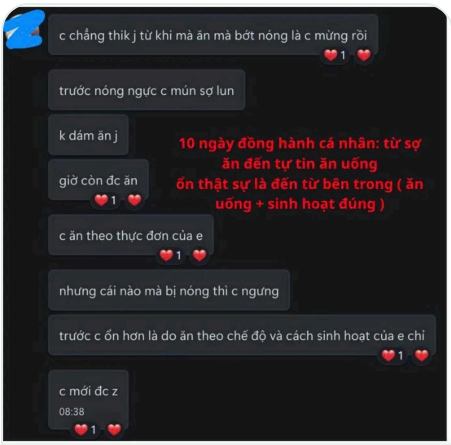
Tin nhắn Zalo · #5

Ảnh chụp Zalo thực tế khách hàng chia sẻ tiến triển cùng Phúc Tiêu Hóa.



Tin nhắn Zalo · #6

Ảnh chụp Zalo thực tế khách hàng chia sẻ tiến triển cùng Phúc Tiêu Hóa.



Tin nhắn Zalo · #7

Ảnh chụp Zalo thực tế khách hàng chia sẻ tiến triển cùng Phúc Tiêu Hóa.



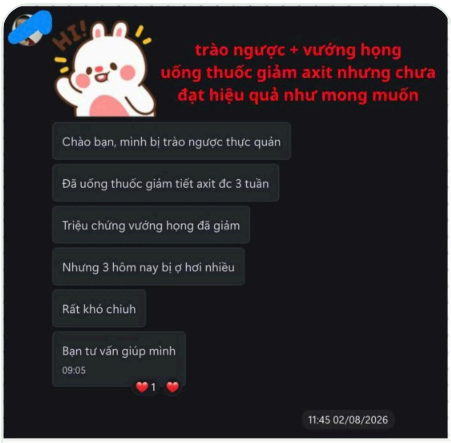
Tin nhắn Zalo · #8

Ảnh chụp Zalo thực tế khách hàng chia sẻ tiến triển cùng Phúc Tiêu Hóa.



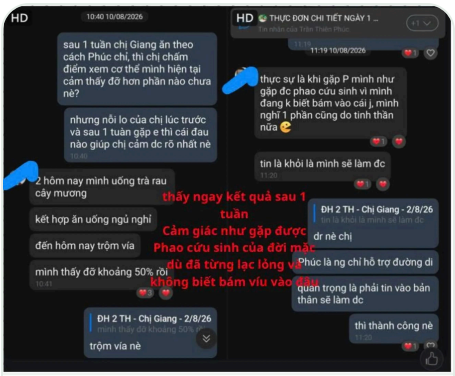
Tin nhắn Zalo · #9

Ảnh chụp Zalo thực tế khách hàng chia sẻ tiến triển cùng Phúc Tiêu Hóa.



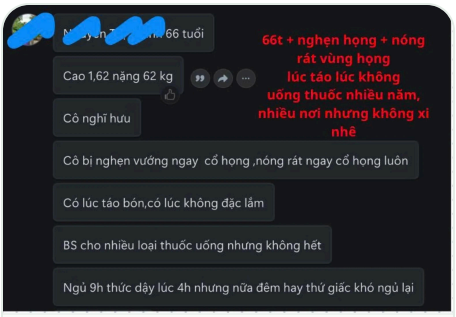
Tin nhắn Zalo · #10

Ảnh chụp Zalo thực tế khách hàng chia sẻ tiến triển cùng Phúc Tiêu Hóa.



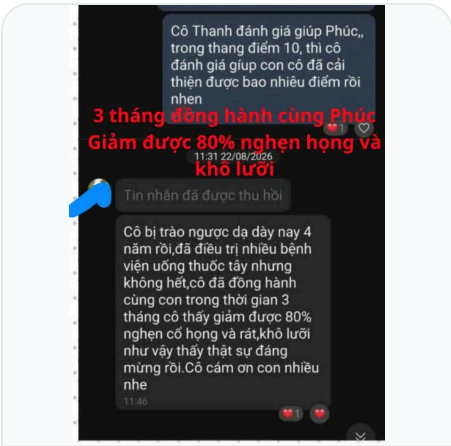
Tin nhắn Zalo · #11

Ảnh chụp Zalo thực tế khách hàng chia sẻ tiến triển cùng Phúc Tiêu Hóa.



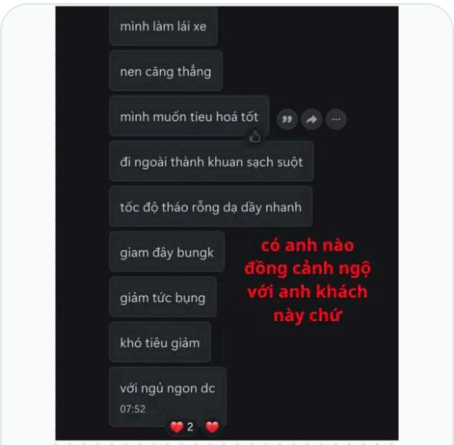
Tin nhắn Zalo · #12

Ảnh chụp Zalo thực tế khách hàng chia sẻ tiến triển cùng Phúc Tiêu Hóa.



Tin nhắn Zalo · #13

Ảnh chụp Zalo thực tế khách hàng chia sẻ tiến triển cùng Phúc Tiêu Hóa.



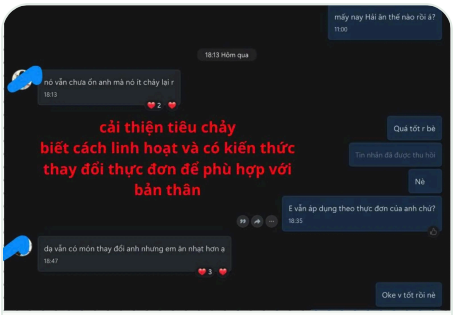
Tin nhắn Zalo · #14

Ảnh chụp Zalo thực tế khách hàng chia sẻ tiến triển cùng Phúc Tiêu Hóa.



Tin nhắn Zalo · #15

Ảnh chụp Zalo thực tế khách hàng chia sẻ tiến triển cùng Phúc Tiêu Hóa.



Tin nhắn Zalo · #16

Ảnh chụp Zalo thực tế khách hàng chia sẻ tiến triển cùng Phúc Tiêu Hóa.

* Toàn bộ 31 ảnh đều là ảnh chụp màn hình Zalo thực tế từ khách hàng & thành viên cộng đồng của Phúc Tiêu Hóa. Mỗi cơ địa có mức độ và thời gian phản hồi khác nhau.

NHẮN ZALO PHÚC (0931 631 686) ĐỂ TÌM HIỂU LỘ TRÌNH 1-1

Chúc chị từ hôm nay mỗi bữa cơm đều trở lại là niềm vui ấm áp, bụng êm dịu và luôn tràn đầy sức sống!

HLV DINH DƯỠNG TRẦN THIÊN PHÚC (Phúc Tiêu Hóa)

Zalo 1:1: 0931 631 686 | **Nhóm Cộng Đồng Zalo** | **TikTok @phuctieuhoa**

Facebook Trần Thiên Phúc

Nhạc nền thư giãn: "Gymnopédie No. 1" (Erik Satie · Kevin MacLeod, CC BY 3.0)