

# Giãn cách xã hội rèn lối sống lành mạnh, cân bằng cho giới trẻ

17:27 19/05/2022

Tác giả: Thế Anh

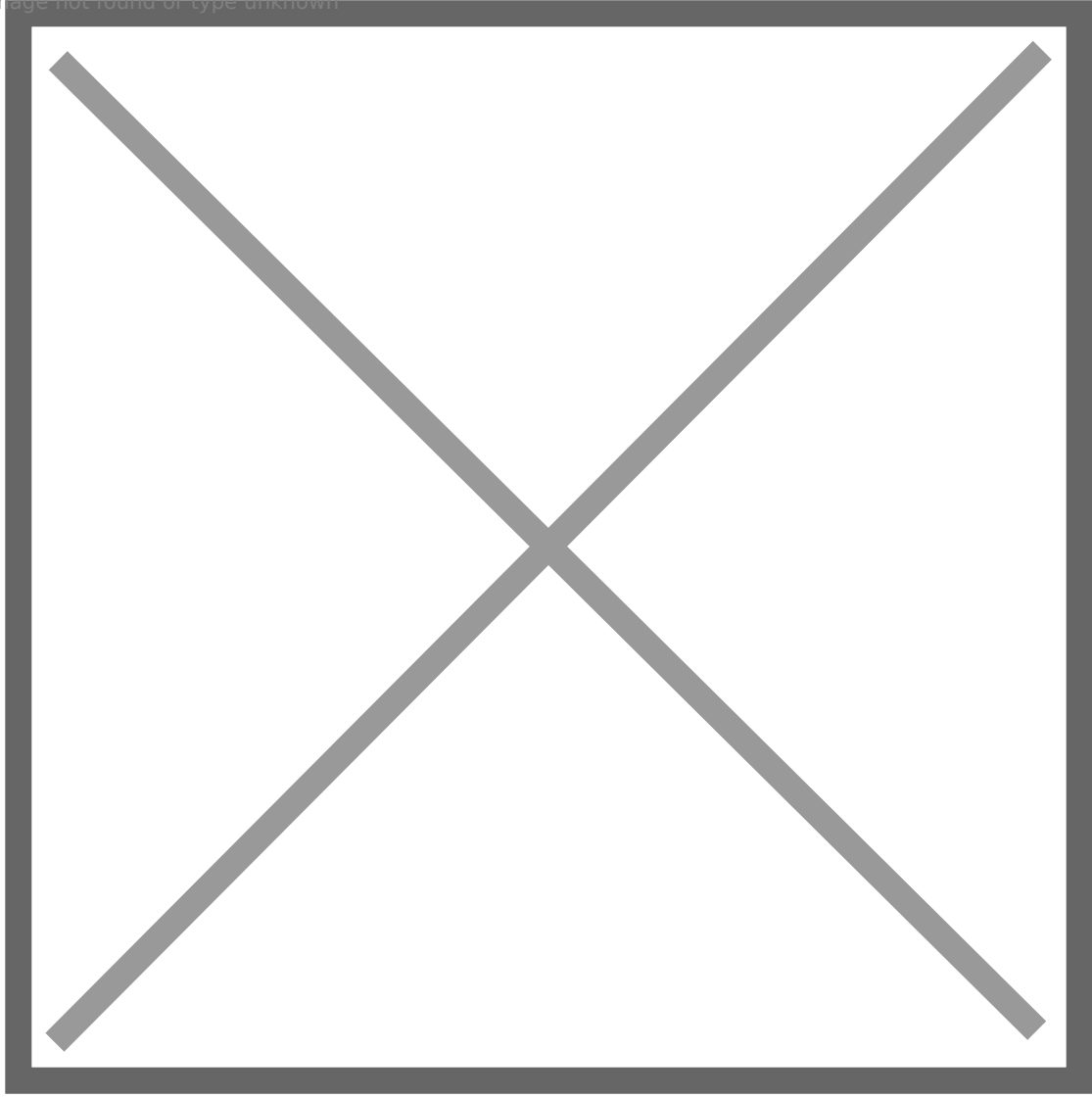
**Sau khoảng thời gian ở nhà giãn cách xã hội, nhiều bạn trẻ đã thực sự trở thành “đại sứ” cho lối sống “healthy - balance”, chỉ nhau cách thanh nhiệt, chăm sóc sức khỏe hữu ích.**

Khi mọi hàng quán đóng cửa, các app giao đồ tạm dừng hoạt động, người dân không ra đường cũng là lúc người trẻ cho thấy “healthy lifestyle” mới đích thực là đam mê trong thời điểm phải tăng cường sức khỏe, chăm sóc bản thân thật tốt.

## **Ở nhà giãn cách, gen Z thực hành “eat clean”**

Giãn cách xã hội dài ngày từ đầu tháng 7 vừa qua nên Thảo Vy (nhân viên truyền thông, TP.HCM) phải làm việc tại nhà và từ đây bắt đầu một cho một thói quen mới.

Image not found or type unknown



### *Thanh nhiệt giải độc cơ thể trong ngày giãn cách với Trà Dr Thanh*

“Tận dụng thời gian giãn cách này tôi cố gắng cải thiện thói quen ăn uống thường ngày. Trước đây tôi hay dùng đồ ăn nhanh cho qua bữa và cũng hay đi bar, pub hàng tuần cùng bạn bè nên cảm thấy cơ thể luôn nóng nực, khó chịu”, Thảo Vy cho biết.

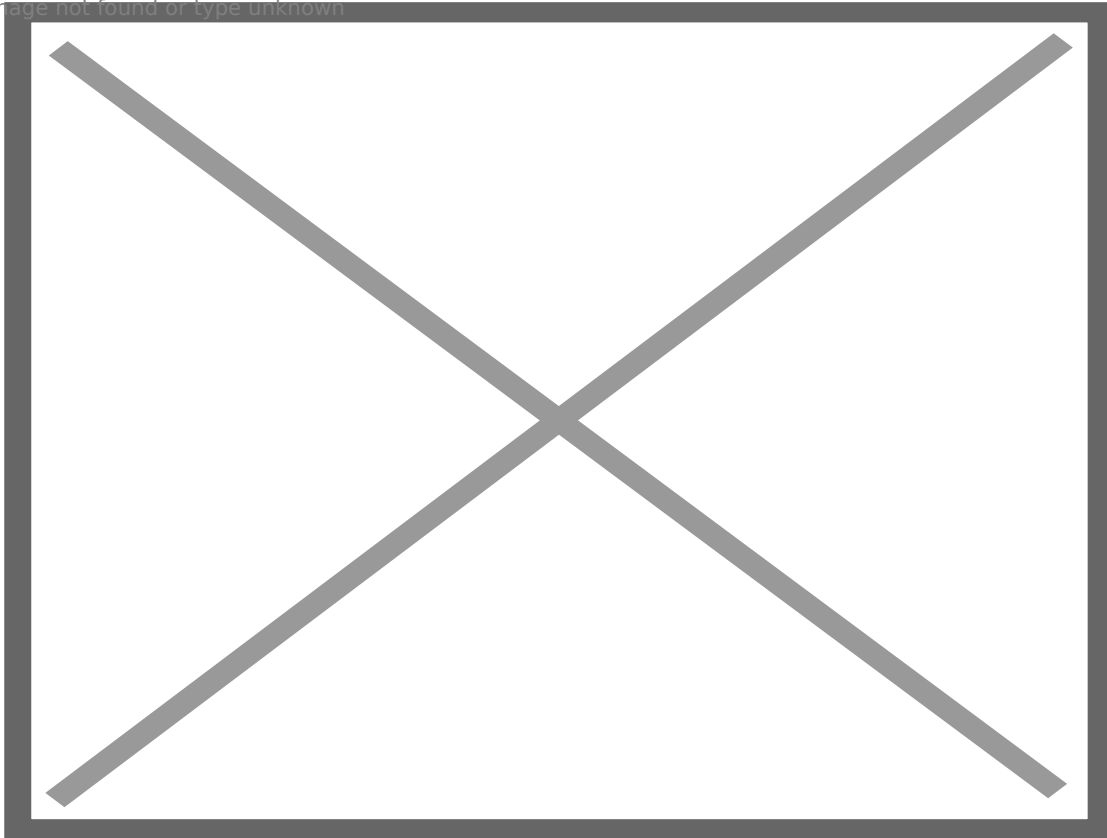
Nhân đợt “work from home”, Vy bắt đầu vào bếp nấu nướng chăm sóc lại bản thân với thực đơn chủ yếu là trái cây, rau xanh, thực phẩm ít chất béo. Ngoài bữa ăn chính, thức uống mà cô luôn có sẵn là Trà Dr Thanh để thanh nhiệt, giải độc cơ thể trước “hậu quả” của thói quen ăn uống không “healthy” trước đây.

“Rau củ quả tôi được tiếp tế từ gia đình trước thời điểm “ai ở đâu ở yên đó”, Trà Dr Thanh thì mua dễ dàng qua các trang thương mại điện tử nên thực phẩm dự trữ cũng tạm ổn”, Vy cho biết.

Vy kể, không chỉ riêng cô mà nhiều bạn bè của cô cũng đang chuyển tai nhau cách thực hiện “eat

clean” kết hợp thức uống từ thảo mộc tự nhiên, tốt cho sức khỏe như Trà Dr Thanh để theo đuổi lối sống cân bằng, khỏe mạnh hơn.

Image not found or type unknown



### *Trà Dr Thanh và trái cây được dự trữ tại nhà*

Thời gian này, Huyền Trân (sinh viên, quê Gia Lai) trọ tại Gò Vấp phải tự nấu ăn tại nhà.

“Bình thường lịch học và công việc làm thêm khá bận nên mình là fan của các cửa hàng đồ ăn nhanh. Những ngày giãn cách này, bỗng thành “tỷ phú thời gian” nên mình tự trồng các chậu rau xanh, xem video hướng dẫn chế biến các món eat clean đơn giản để làm theo hay tìm cách thanh nhiệt, giải độc cơ thể để chăm sóc sức khỏe”, Huyền Trân chia sẻ.

Nữ sinh viên cho biết mỗi tuần cô đi chợ một lần mua thực phẩm, tận dụng rau xanh tự trồng để làm các món ăn. “Eat clean thôi chưa đủ, mình được bạn bè chỉ cách thanh nhiệt, giải độc cơ thể bằng Trà Dr Thanh. Dù còn nhiều khó khăn lúc này, nhưng mình đã chuẩn bị sẵn sàng cho học tập và công việc trong thời kỳ “bình thường mới” sắp tới”.

### **Người trẻ “chuyên Dr Thanh” trong ngày giãn cách**

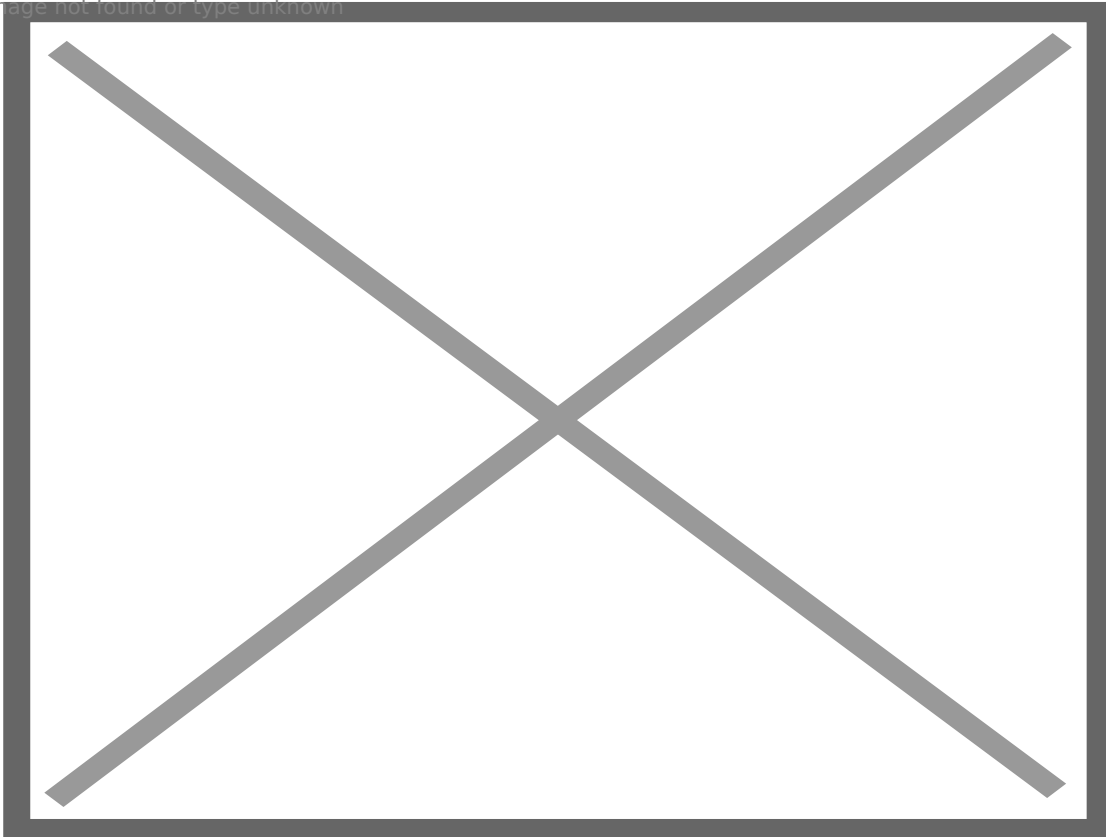
Trong những ngày mà tin tức về dịch bệnh liên tục ập đến với nhiều “nốt lạnh”, nhiều người không chỉ “eat clean” để chăm sóc sức khỏe mà hàng ngàn bạn trẻ đang “chuyên Dr Thanh” từ mạng xã

hội tới mỗi khu trọ, mỗi gia đình để lan tỏa cách thanh nhiệt giải độc cơ thể, để hạ độ “nóng trong người” lúc giãn cách.

Gia Hân, một gen Z cho biết: “Trong lúc này chỉ cho nhau 1 cách hay để chăm sóc sức khỏe, chia sẻ cho nhau một chút thức ăn, chai nước uống để cùng nhau vượt qua khó khăn là điều vô cùng ý nghĩa và đáng trân quý. Vì lẽ đó, khi được bạn bè chỉ cho cách thanh nhiệt, giải độc cơ thể bằng Trà Dr Thanh nên mình cũng chuyển việc làm thiết thực này đến bạn bè, người thân để chúng ta có thêm tinh thần lạc quan mỗi ngày”.

Không chỉ ý thức về chăm sóc sức khỏe mà “combo” khỏe mạnh của giới trẻ lúc này còn có cả tinh thần lạc quan, tích cực vì cộng đồng. Giãn cách nhưng không xa cách, nhiều bạn trẻ luôn tìm được cách kết nối và lan tỏa những điều ý nghĩa như hành động “chuyện Dr Thanh” đang diễn ra khắp nơi.

Image not found or type unknown



*Các chiến sĩ “chuyện Dr Thanh” tới các điểm cách ly*

Hàng trăm ngàn sản phẩm Trà Dr Thanh đã và đang được gửi tới người dân trong các khu phong tỏa, điểm cách ly, các bệnh viện dã chiến, các chốt kiểm soát dịch hay tới các y bác sỹ, các chiến sỹ nơi tuyến đầu chống dịch thông qua những tình nguyện viên trẻ tuổi đang tham gia vào công tác chống dịch trên khắp cả nước.

**PV**

**Link bài viết:** <https://nguoilambao.vn/gian-cach-xa-hoi-ren-loi-song-lanh-manh-can-bang-cho-gioi-tre>