

# Bí kíp eo thon, dáng xinh, tự tin đón tết với sữa chua uống Wakai

05:56 31/12/2022

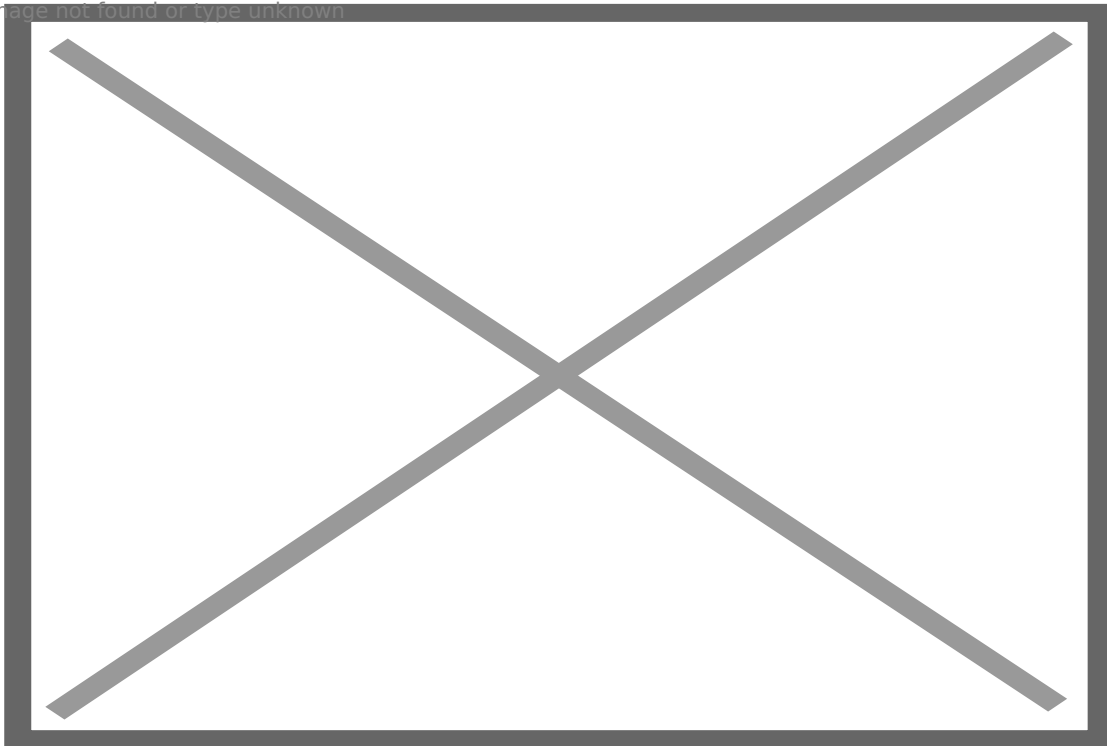
Tác giả: Từ Hải

**Chỉ còn chưa đầy một tháng nữa là Tết Nguyên Đán, chị em đã có kế hoạch gì để có một vóc dáng cân đối chưa? Đừng quên bổ sung sữa chua uống lên men từ khoai lang tím mỗi ngày giúp da sáng, dáng xinh, tự tin đón tết nhé!**

Khoai lang tím được xếp vào nhóm thực phẩm có tác dụng giảm cân và làm đẹp hiệu quả, được rất nhiều chị em yêu thích bởi nó có lượng calo cực thấp nhưng rất giàu dinh dưỡng. Trong 100 gam khoai lang tím chứa chỉ chứa khoảng 86 calo, không chứa chất béo, cholesterol và rất dồi dào chất xơ, vitamin. Vị ngọt của khoai lang tím chủ yếu đến từ lượng carbs phức hợp vốn có của nó.

Khoai lang tím chứa nhiều chất xơ, bao gồm cả chất xơ hòa tan và chất xơ không hòa tan. Chất xơ có tác dụng cải thiện quá trình tiêu hóa và hỗ trợ duy trì hàm lượng đường cùng với cholesterol trong máu.

Image not found or type unknown



*Khoai lang tím có tác dụng hiệu quả trong việc giảm cân.*

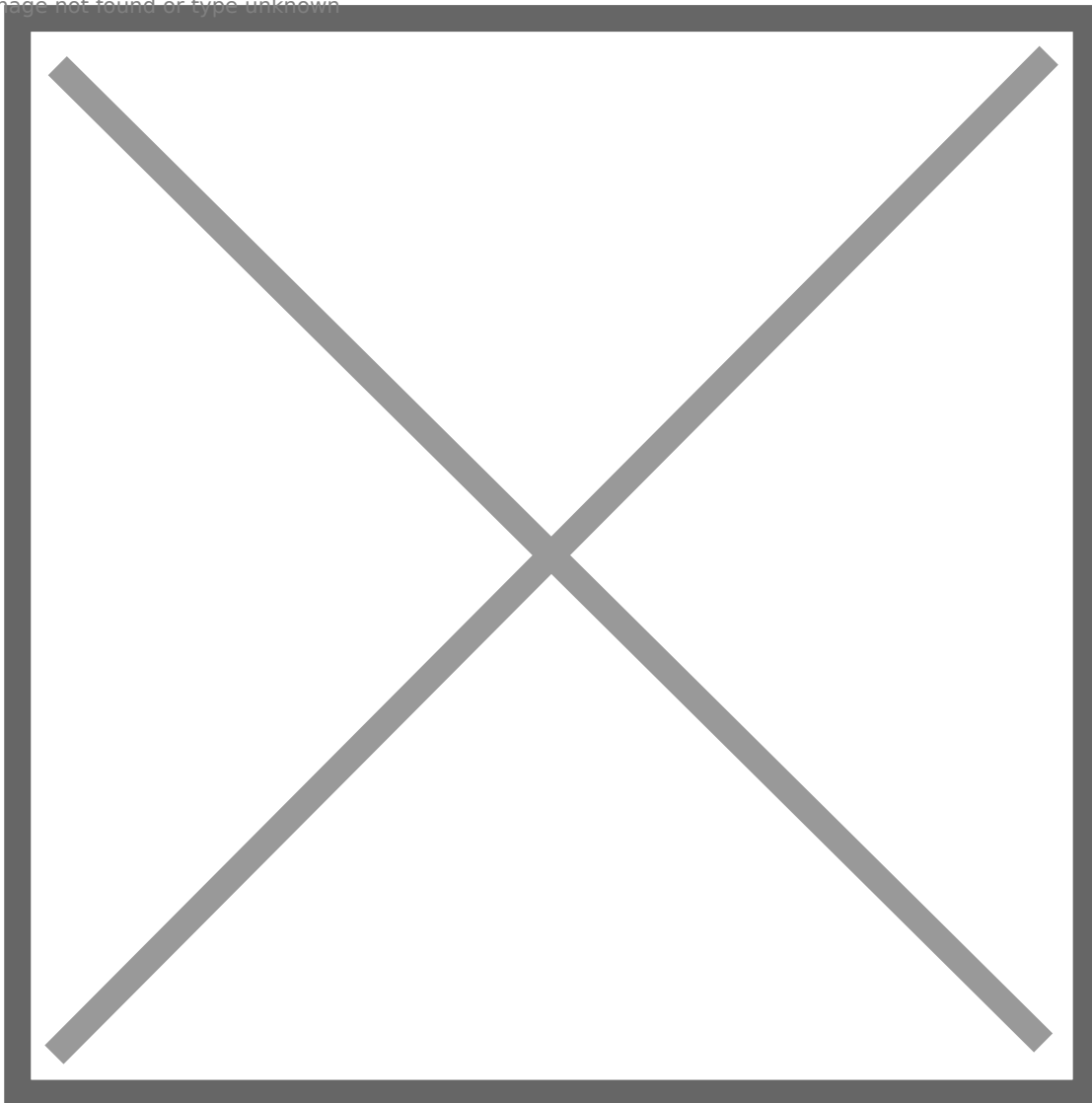
Sữa chua uống thực vật Wakai với thành phần chủ yếu là khoai lang tím được trồng theo tiêu

chuẩn xuất Nhật, sử dụng phương pháp lên men tự nhiên bởi chủng vi khuẩn lactic tạo nên vị chua ngọt nhẹ, sữa sánh mịn và giàu giá trị dinh dưỡng.

Wakai cung cấp 21 vitamin và khoáng chất, trong đó nổi bật là các vitamin nhóm B như B2, B5, B6, B12 và các vi chất cần thiết cho cơ thể như kẽm, natri, canxi...

Hàm lượng chất xơ tự nhiên dồi dào trong sữa chua uống Wakai lên men từ khoai lang tím có tác dụng ngăn chặn sự hấp thụ của chất béo. Chất xơ cũng hỗ trợ sản sinh vi khuẩn có lợi cho đường ruột; từ đó giúp cải thiện quá trình trao đổi chất và giúp giảm cân.

Image not found or type unknown



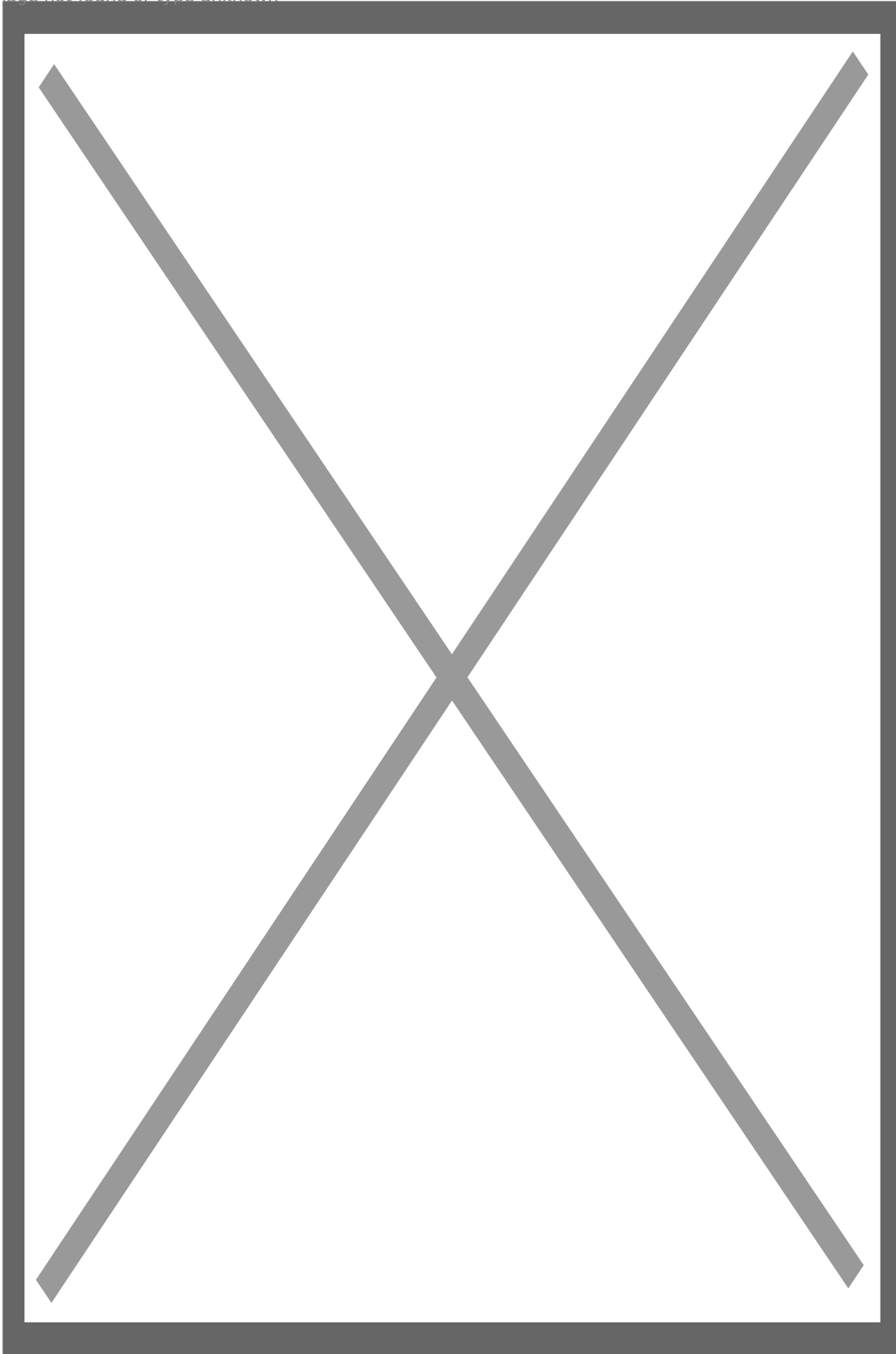
*Sữa chua uống Wakai - Bí kíp giúp Quỳnh Kool giữ được vóc dáng cân đối.*

Ngoài ra trong sữa chua uống Wakai còn chứa chất chống oxy hóa anthocyanin. Chất này giúp sữa có màu tím hồng đẹp mắt, đồng thời bảo vệ cơ thể khỏi bệnh tật như ung thư, tim mạch, tiểu đường...

Bạn có thể bổ sung Wakai vào bữa sáng hoặc thay thế cho các bữa ăn phụ giúp nhẹ bụng nhưng vẫn cung cấp đầy đủ các dưỡng chất mà cơ thể cần, đồng thời giúp bạn có một vóc dáng thon gọn để tự tin đón tết.

Minh Ngọc (27 tuổi, Hà Nội) chia sẻ *“Thời điểm sát tết là lúc mình phải tham gia triển miên các buổi tiệc tùng. Đây cũng là lúc cơ thể lên tiếng vì ngày nào cũng nạp quá nhiều năng lượng. Những lúc như vậy, mình chọn sữa chua uống Wakai vừa giúp tiêu hóa tốt, vừa giúp mình giữ được thân hình cân đối, khỏe khoắn.”*

Image not found or type unknown



*Uống Wakai mỗi ngày giúp bạn giữ dáng để tự tin đón tết.*

Nguyên lý quan trọng để giúp cơ thể thon gọn là đảm bảo lượng calo nạp vào ít hơn lượng calo mà cơ thể tiêu thụ. Chính vì vậy, ngoài việc bổ sung sữa chua uống hàng ngày, bạn cần có một thực

đơn ăn uống cân bằng các nhóm chất và một chế độ tập luyện hiệu quả để cơ thể khỏe khoắn và đầy năng lượng.

Tìm hiểu thêm các thông tin về sản phẩm sữa chua uống thực vật Wakai lên men từ khoai lang tím tại:

Hotline: 0812.328.855

Website: [suathucvatwakai.vn](https://suathucvatwakai.vn)

**Từ Hải**

**Link bài viết:** <https://nguoilambao.vn/bi-kip-eo-thon-dang-xinh-tu-tin-don-tet-voi-sua-chua-uong-wakai>