

# Khởi động chế độ lành mạnh với thức uống dinh dưỡng tiện lợi

21:42 27/06/2023

Tác giả: Đang cập nhật

**Khám phá ra thức uống tiện lợi giúp cân bằng dinh dưỡng cho cơ thể trong những ngày bận rộn, giới trẻ Việt hào hứng khởi động lại chế độ lành mạnh, hướng đến sức khỏe thể chất lẫn tinh thần.**

Là thế hệ luôn sẵn sàng đón đầu và tạo nên các xu hướng mới, người trẻ hiểu rằng mỗi lựa chọn của bản thân đều tác động đến cuộc sống và mọi người xung quanh. Đó là lý do họ luôn chủ động trong việc định hình phong cách sống, tự tin lan tỏa nguồn năng lượng tích cực đến cộng đồng và từng bước khẳng định giá trị riêng của mình. Mỗi bạn trẻ sở hữu mỗi cá tính khác nhau, phong cách sống từ đó cũng được xây dựng một cách đa dạng. Điểm chung ở họ chính là luôn hướng đến sự tích cực và khỏe mạnh.



*Giới trẻ đang ngày càng hướng đến cuộc sống tích cực, lành mạnh và chú trọng sức khỏe.*

Tiếp cận nhiều nền tảng kiến thức giá trị về sức khỏe, người trẻ hiểu hơn ai hết sức khỏe thể chất lẫn tinh thần chính là cốt lõi để tạo nên mọi thứ trong cuộc sống. Dù theo đuổi phong cách tự do phóng khoáng nhưng họ không hề dễ dãi với lối sống của bản thân. Người trẻ giờ đây đã bắt đầu nghiêm túc và quyết liệt hơn trong việc tìm kiếm các giải pháp bảo vệ sức khỏe một cách toàn diện.

Không khó để bắt gặp những hình ảnh của người trẻ chia sẻ về cách sống lành mạnh, ăn uống Eat-clean, healthy... trên các nền tảng mạng xã hội. Những nội dung được họ đầu tư kỹ lưỡng về chất lượng hình ảnh và giá trị nội dung với mong muốn lan tỏa một lối sống tích cực đến cộng đồng. Bên cạnh đó, các hội nhóm thảo luận về đề tài này cũng xuất hiện ngày càng nhiều với sự đóng góp không nhỏ của người trẻ. Họ tham gia, cùng nhau chia sẻ, xây dựng một cộng đồng ngày một lớn mạnh.

Gần 2 năm nay, Bảo Trâm (25 tuổi, sống tại Hà Nội) gần như trung thành với lối sống lành mạnh. Cô chia sẻ bản thân sau khi tham gia nhóm cộng đồng theo đuổi lối sống lành mạnh đã được truyền động lực vô cùng lớn và bắt đầu nghiêm khắc hơn với bản thân.



*Chế độ dinh dưỡng là điều nhiều người trẻ bắt đầu quan tâm.*

“Từ khi trở thành thành viên của cộng đồng theo đuổi lối sống lành mạnh, mình dường như được bật chế độ tự giác. Không còn cố ngủ nướng mỗi sáng mà dành thời gian để tập thể dục ít nhất 30 phút mỗi ngày. Thay vì ăn ở hàng quán cho qua bữa, giờ đây mình lại thích tự tay chế biến, chuẩn bị đồ ăn ở nhà cho sạch sẽ, lại đầy đủ chất. Thông tin các thành viên chia sẻ trong nhóm lại vô cùng hữu ích”, Bảo Trâm cho biết.

Không chỉ nấu nướng, Trâm còn bắt đầu tìm hiểu và chú trọng về sự cân bằng dinh dưỡng trong các bữa ăn cũng như lợi ích sức khỏe của từng nguyên liệu. Những thực phẩm tự nhiên, đặc biệt là có nguồn gốc từ thực vật như rau củ quả, hạt, đậu... luôn được Trâm ưu tiên trong thực đơn mỗi ngày. Thế nhưng, chính Bảo Trâm hay nhiều bạn trẻ khác cũng phải thừa nhận rằng việc phải quá chú trọng vào những bữa ăn thường ngày khi theo đuổi lối sống lành mạnh đôi lúc đã tạo nên áp lực cho họ.

Với Trâm hay nhiều người trẻ năng động khác, thời gian không chỉ để làm việc mà còn là cơ hội để phát triển bản thân, xây dựng các mối quan hệ và tạo những trải nghiệm cá nhân. Việc tìm hiểu và tự chuẩn bị bữa ăn dinh dưỡng thực tế chiếm khá nhiều thời gian trong ngày và điều này vô tình khiến họ dễ bị chậm nhịp giữa cuộc sống hiện đại. Cũng chính vì lý do này mà không ít người trẻ bỏ cuộc giữa chừng khi theo đuổi chế độ ăn uống lành mạnh.

Thế nhưng, nhiều người trẻ vẫn kiên định theo đuổi đến cùng. Họ thích nghi hoàn cảnh, nhanh chóng tìm kiếm các giải pháp hỗ trợ. Bảo Trâm là một trong số đó. Thảo luận về vấn đề bản thân gặp phải trên hội nhóm, cô được mọi người chia sẻ về sản phẩm sữa đậu nành Number 1 Soya Canxi có thể hỗ trợ cân bằng dinh dưỡng trong những ngày bận rộn nên đã dùng thử.

“Đậu nành nhiều chất dinh dưỡng, lại tốt cho sức khỏe nên thường được lựa chọn để chế biến các món ăn Eat-clean. Mình cũng rất hay tự nấu sữa đậu nành dùng cùng bữa sáng nhưng sản phẩm đóng chai tiện lợi thì lần đầu tiên dùng thử. Công nhận là rất tiện lợi, không phải chế biến cầu kỳ mà hương vị vẫn rất thơm ngon. Những ngày bận rộn, ăn uống không đủ chất, một chai sữa đậu nành có thể giúp mình kịp thời bổ sung dinh dưỡng, không phá vỡ kỷ luật khi đang theo đuổi chế độ ăn uống lành mạnh”, Trâm chia sẻ.



*Number 1 Soya Canxi được sản xuất từ đậu nành nguyên chất, phiên bản mới bổ sung thêm thành phần canxi.*

Từ khi biết đến sữa đậu nành **Number 1 Soya Canxi**, hành trình theo đuổi chế độ ăn uống lành mạnh của Bảo Trân cũng như nhiều bạn trẻ khác đã trở nên thoải mái hơn khi gỡ bỏ được rào cản về mặt thời gian. Không chỉ vậy, dưỡng chất từ đậu nành kết hợp cùng thành phần canxi bổ sung còn giúp cơ thể khỏe khoắn, đầy đủ năng lượng làm việc, học tập giữa nhịp sống hiện đại.

Có thể nói, thương hiệu Number 1 đã thành công khi đưa hương vị thơm ngon của sữa đậu nành truyền thống vào Number 1 Soya Canxi. Sản phẩm gây ấn tượng bởi thiết kế hiện đại, trẻ trung trong phiên bản chai cứng cáp, tiện lợi, có thể mang đi và uống ở bất kỳ đâu. Công nghệ tách vỏ Nhật Bản và công nghệ chiết lạnh vô trùng Aseptic còn ghi điểm với người tiêu dùng khi giữ nguyên dưỡng chất từ nguyên liệu, mang đến một sản phẩm an toàn, có lợi cho sức khỏe./.

**PV**

**Link bài viết:** <https://nguoiambao.vn/khoi-dong-che-do-lanh-manh-voi-thuc-uong-dinh-duong-tien-loi>