

# Chế độ ăn uống lành mạnh hỗ trợ sức khỏe tinh thần và thể chất

17:23 27/12/2024

Tác giả: Đang cập nhật

**Hơn 8 trên 10 người Việt (86%) có kế hoạch xây dựng thói quen ăn uống lành mạnh hơn trong năm tới, và họ sẽ đánh giá hiệu quả của chế độ ăn uống lành mạnh khi thể chất được cải thiện, cảm thấy nhiều năng lượng hơn và ngủ ngon hơn.**

Vừa qua, Herbalife đã công bố những kết quả từ cuộc khảo sát "New Year, New Me" (năm mới, tôi mới) thực hiện tại khu vực châu Á - Thái Bình Dương, cho thấy 93% người tiêu dùng tại Việt Nam cho biết chế độ ăn uống lành mạnh đóng vai trò rất quan trọng để hỗ trợ sức khỏe tinh thần và thể chất của họ. Hơn 8 trên 10 người Việt (86%) có kế hoạch xây dựng thói quen ăn uống lành mạnh hơn trong năm tới, và họ sẽ đánh giá hiệu quả của chế độ ăn uống lành mạnh khi thể chất được cải thiện, cảm thấy nhiều năng lượng hơn và ngủ ngon hơn.

**Prolessa Duo**  
Hỗ trợ giảm béo,  
dáng khỏe tự tin

**Herbalife**

**Thực Phẩm Bảo Vệ Sức Khỏe Prolessa Duo**  
Health Supplement: Prolessa Duo

- Hỗ trợ giảm hấp thu năng lượng và hỗ trợ giảm béo
- Thành phần đặc chế bao gồm dầu óc, dầu yến mạch và acid linoleic liên hợp
- Tiền lợi sử dụng mỗi ngày

Sản xuất tại Hoa Kỳ

Lưu ý: Mọi số người dùng có thể gặp khó chịu về tiêu hóa khi dùng sản phẩm. Cần sử dụng theo đúng hướng dẫn. Sản phẩm này không khuyến khích cho phụ nữ mang thai hoặc cho con bú. Để xa tầm tay trẻ em. Vui lòng tư vấn chuyên gia y tế nếu bạn đang thực hiện chương trình giảm cân. Không dùng sản phẩm cho người mắc bệnh rối loạn lipid máu, bệnh thận hoặc các vấn đề về tiêu hóa. Sản phẩm chứa thành phần từ sữa, đậu nành. Thực phẩm này không phải là thuốc và không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh. Hộp khẩu, chất phủ và phụ kiện miễn phí sẽ có chi phí vận chuyển. Công ty TNHH MTV The Herbalife Việt Nam - 25 Trần Cao Vân, Phường 9, Thủ Đức, Quận 3, Thành phố Hồ Chí Minh.

## *Chế độ ăn uống lành mạnh hỗ trợ sức khỏe tinh thần và thể chất.*

Trong số này, 86% có kế hoạch sẽ đặt mục tiêu cho năm mới 2025. Khi được hỏi về ba mục tiêu hàng đầu, kết quả lần lượt là tập thể dục nhiều hơn (66%), ăn uống lành mạnh hơn (63%) và tập trung chăm sóc cho bản thân hơn (53%).

Cuộc khảo sát được thực hiện bởi Talker Research, dưới sự ủy quyền của Herbalife, với sự tham gia của trên 5.500 người trưởng thành tại 11 thị trường, bao gồm 500 người tham gia khảo sát đến từ Việt Nam, về sự quan tâm của mọi người về tầm quan trọng của các thói quen lành mạnh và những hành động họ đang thực hiện để duy trì lối sống lành mạnh một cách lâu dài.

“Các kết quả từ cuộc khảo sát "New Year, New Me" của Herbalife cho thấy người tiêu dùng Việt Nam quan tâm nhiều hơn về chế độ ăn uống và lối sống lành mạnh để cải thiện sức khỏe và tinh thần trong năm 2025”, ông Vũ Văn Thắng, Tổng Giám đốc Herbalife Việt Nam và Campuchia cho biết. “Là một công ty về sức khỏe và thể chất, chúng tôi cam kết đồng hành và hỗ trợ người tiêu dùng Việt Nam hiện thực hóa các mục tiêu trong năm mới với các sản phẩm dinh dưỡng Herbalife chất lượng cao dựa trên nền tảng khoa học vững chắc cùng sự hỗ trợ trực tiếp các thành viên độc lập Herbalife Việt Nam. Nỗ lực này phù hợp với mục tiêu lâu dài của Herbalife trong việc góp phần nuôi dưỡng sức khỏe và hạnh phúc của con người và cộng đồng tại Việt Nam”, ông Thắng cho biết thêm.



Hơn một nửa số người Việt tham gia khảo sát cho biết ít khỏe khỏe mạnh hơn khi gần đến cuối năm và 62% cho biết họ xem cuối năm là lý do để dừng ăn uống lành mạnh.

Kết quả này cũng khác nhau tùy vào thế hệ: 65% người tham gia khảo sát thuộc thế hệ Z thừa nhận họ đang lấy thời điểm cuối năm làm lý do để trì hoãn việc ăn uống lành mạnh, so với 58% người thuộc thế hệ X được khảo sát. Dù ở độ tuổi nào, kết quả khảo sát cũng cho thấy 71% người tham gia đã không tiếp tục chế độ ăn uống lành mạnh vào cuối năm, với 49% thừa nhận điều này là do sự hấp dẫn từ các món ăn ngày lễ.

Nhiều người tham gia khảo sát tại Việt Nam cho biết họ tạm ngừng các thói quen lành mạnh để có thể tận hưởng trọn vẹn kỳ nghỉ lễ. 69% số người được hỏi cho biết thời điểm cuối năm sẽ thoải mái hơn khi không phải lo nghĩ về việc duy trì thói quen lành mạnh và cân nặng của mình.

Một lần nữa, nhiều người trẻ đồng ý với quan điểm này hơn 69% người thuộc thế hệ Z, so với 55%

người thuộc thế hệ X. Họ cũng có xu hướng dễ bị cám dỗ hơn trong năm nay: nhìn chung, 61% số người được khảo sát cho biết họ dễ dao động hơn so với các năm trước, và tỷ lệ này cao hơn ở thế hệ trẻ 64% người thuộc thế hệ Z, so với chỉ 45% người thuộc thế hệ X.

Khi được hỏi lý do, những người tham gia khảo sát cho biết rằng khi họ nhiều tuổi hơn, họ dễ dàng từ bỏ hơn và có xu hướng muốn tận hưởng (42%) đồng thời họ cảm thấy vui vẻ khi ở bên gia đình và bạn bè, do đó, tính tự giác cũng giảm đi (41%).

"Mùa lễ là thời điểm để sum vầy cùng những người thân yêu, và bạn hoàn toàn có thể tận hưởng những khoảnh khắc đó trong khi vẫn chú trọng đến sức khỏe của mình", tiến sĩ Luigi Gratton chia sẻ thêm. "Hãy tận hưởng những món ăn của mùa lễ hội, nhưng nên duy trì cân bằng dinh dưỡng và tập thể dục thường xuyên. Điểm mấu chốt là bạn đưa ra các lựa chọn phù hợp giúp bạn vừa có thể thưởng thức hương vị của năm mới vừa thấy khỏe mạnh. Chỉ cần lên kế hoạch, bạn hoàn toàn có thể tận hưởng mùa lễ hội, đồng thời duy trì thói quen lành mạnh".

Phương pháp khảo sát:

Talker Research đã khảo sát 5.500 người tiêu dùng khu vực châu Á - Thái Bình Dương tại 11 thị trường Úc, Hồng Kông, Indonesia, Nhật Bản, Hàn Quốc, Malaysia, Philippines, Singapore, Đài Loan, Thái Lan và Việt Nam. Cuộc khảo sát được Herbalife ủy quyền và được thực hiện theo hình thức trực tuyến bởi Talker Research từ ngày 25-29 tháng 10 năm 2024.

Sản phẩm của Herbalife chỉ được phân độc quyền thông qua những thành viên độc lập của công ty. Để tìm hiểu thêm về các sản phẩm của Herbalife, xin vui lòng liên hệ:

- Hotline: +84-28-38279191
- Email: [dichvuthanhvien@herbalife.com](mailto:dichvuthanhvien@herbalife.com)

Website: <https://www.herbalife.com/vi-vn/footer/contact-us>

**PV**

**Link bài viết:** <https://nguoilambao.vn/che-do-an-uong-lanh-manh-ho-tro-suc-khoe-tinh-than-va-the-chat>