



CẨM NANG MIỄN PHÍ · IKI BY HOPE CORP

Chăm sóc Sức khỏe *Chủ động*

Lộ trình 6 chặng đơn giản để bạn hiểu đúng cơ thể mình và xây thói quen khỏe mạnh bền vững — theo thể tạng của riêng bạn.

LỜI MỞ ĐẦU

Chăm sóc sức khoẻ chủ động là gì?

Là chủ động lắng nghe, hiểu và nuôi dưỡng cơ thể mỗi ngày — thay vì đợi đến khi mệt mỏi mới lo lắng.

Giữa hàng trăm lời khuyên trái chiều, cẩm nang này chọn con đường ngược lại: **đơn giản, làm được ngay, và bền vững**. Bạn không cần thay đổi mọi thứ cùng lúc. Mỗi chặng là một viên gạch — đặt vững viên này rồi mới sang viên tiếp theo.

Ba nguyên tắc vàng

- **Bắt đầu nhỏ:** một thói quen làm được ngay hôm nay hơn mười điều to tát rồi bỏ dở.
- **Đều đặn hơn hoàn hảo:** lỡ một ngày không sao, quan trọng là quay lại vào ngày mai.
- **Hợp với chính mình:** mỗi người một thể tạng — quan sát phản ứng của cơ thể quan trọng hơn làm theo công thức chung.

Hãy đọc lần lượt 6 chặng, chọn **một** việc nhỏ để bắt đầu, và để cơ thể dẫn đường.

Từ hiểu cơ thể đến thói quen bền

Đi từ dễ đến sâu — mỗi chặng một bước.

CHẶNG 1

Nhận biết cơ thể

Dành một tuần chỉ để quan sát: sáng dậy tỉnh táo hay uể oải? Sau bữa ăn nhẹ nhõm hay nặng bụng? Ngày có lúc nào tụt năng lượng? Ghi vài dòng mỗi ngày để hiểu điểm xuất phát của mình.

CHẶNG 2

Xây nền ăn uống lành mạnh

- Ăn đủ và đa dạng: đủ nhóm chất + nhiều rau củ quả theo mùa.
- Giảm dần đồ chế biến sẵn và đường — bớt từng chút một.
- Ăn chậm, nhai kỹ; uống đủ nước, ưu tiên nước ấm.

CHẶNG 3

Vận động nhẹ mỗi ngày

Không cần tập nặng. Đi bộ 15–30 phút, giãn cơ khi thức dậy, tận dụng đi cầu thang. Điều quan trọng hơn cường độ.

CHẶNG 4

Ngủ đủ và đúng giờ

- Cố định giờ đi ngủ và thức dậy, kể cả cuối tuần.
- Giảm ánh sáng xanh một giờ trước khi ngủ.
- Tạo nghi thức nhẹ: đọc sách, giãn cơ, hít thở sâu.

CHẶNG 5

Hiểu thể tạng của mình

Theo Y học Cổ truyền phương Đông, mỗi người có xu hướng cơ địa khác nhau. Hiểu xu hướng giúp bạn chọn món ăn, đồ uống và nhịp sinh hoạt hợp với mình — thay vì áp một công thức chung. (Xem bảng 5 thể tạng ở trang sau.)

CHẶNG 6

Giữ thói quen bền vững

- Gắn thói quen mới vào việc quen thuộc (uống nước ngay sau khi đánh răng).
- Chấp nhận không hoàn hảo — quay lại vào ngày hôm sau.
- Có người đồng hành: cộng đồng, bạn bè, hoặc một công cụ nhắc nhở.

Muốn có người đồng hành theo thể tạng?

App IKI — AI Coach Đông y cá nhân hoá, nhật ký 30 giây mỗi ngày. Tải miễn phí tại ikihealing.com/app.html

5 thể tạng theo Đông y

Đây là cách quan sát xu hướng của cơ thể để chăm sóc cho phù hợp – không phải chẩn đoán bệnh.

Thể tạng	Dấu hiệu thường gặp	Gợi ý chăm sóc
Hàn (thiên lạnh)	Hay lạnh tay chân, thích đồ ấm, dễ lạnh bụng	Ưu tiên đồ ấm, nước ấm; hạn chế đồ lạnh khi bụng đói
Nhiệt (thiên nóng)	Hay thấy nóng trong, dễ khát, thích đồ mát	Ăn rau mát, quả mọng nước; tiết chế đồ cay nóng, chiên rán
Hư (thiếu, yếu)	Dễ mệt, năng lượng thấp	Ăn uống điều độ, bồi bổ nhẹ nhàng, nghỉ ngơi đủ
Thực (dư, tích)	Cơ thể "đầy", tiêu hoá trì trệ	Ăn thanh đạm, tăng rau xanh, vận động đều
Đàm thấp (nặng nề)	Hay thấy nặng người, uể oải	Món hấp, luộc, dễ tiêu; hạn chế nhiều dầu mỡ

Nhiều người mang một xu hướng nổi trội, đôi khi pha trộn, và có thể thay đổi theo tuổi, mùa và lối sống. Lắng nghe và điều chỉnh theo thời gian quan trọng hơn việc dán một cái nhãn cố định.

BẮT TAY VÀO LÀM

Bảng thực hành 7 ngày

Bắt đầu nhỏ. Mỗi ngày thêm một thói quen, không đảo lộn cuộc sống.

Ngày	Việc nhỏ để làm
Ngày 1-2	Đặt cốc nước ấm bên giường, uống ngay khi thức dậy.
Ngày 3-4	Thêm thói quen đi bộ 15 phút sau bữa tối.
Ngày 5	Cố định giờ đi ngủ, giảm điện thoại trước khi ngủ.
Ngày 6	Thêm một đĩa rau theo mùa vào bữa chính.
Ngày 7	Nhìn lại tuần qua: việc nào khiến bạn thấy dễ chịu nhất? Giữ nó lại.

Đọc thêm miễn phí

Blog IKI — kiến thức chăm sóc sức khoẻ chủ động
theo chặng: ikihealing.com/blog

Đồng hành mỗi ngày

Cộng đồng hơn 100.000 người dùng + App IKI AI
Coach Đông y theo thể tạng.

Sản phẩm thực phẩm bổ sung IKI

Trà Tuệ Minh · Trà Thanh Hương · Đạm thực vật True Vegan Protein — tìm hiểu tại ikihealingdetox.com

Nội dung mang tính chia sẻ kiến thức chăm sóc sức khoẻ chủ động, không thay thế chẩn đoán hoặc tư vấn y khoa. Các sản phẩm IKI là thực phẩm bổ sung, không phải thuốc và không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh. Khi có vấn đề sức khoẻ, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ. © 2026 Công ty Cổ phần TMDV HOPE (MST 0801404967).