**CÔNG THỨC GIẢM CÂN**

Siêu công thức giữ dáng + đẹp da + khỏe đẹp + sống lâu (150k/ngày)

1 quả chuối dole + 1 quả táo + 1 quả cà chua + 1 quả dưa leo + 1 nhánh cần tây + 1 quả ổi + 1 muỗng whey protein + 1 yakult + 1 tép cam (chanh) + nước 1 quả dừa + 1 ít đá: xay nhuyễn và uống tất cả. Uống từ từ trong khoản 2 tiếng.

Chú ý 1: Có thể xen kẻ cà chua +> cà rốt, cần tay => Salad hoặc cải xoăn hoặc cải xoong hoặc rong nho, Ổi => Cóc, Yakult => Yagout, Táo => Nho hoặc việt quốc hoặc Bơ, Whey protein => bột ngũ cốc hoặc sô cô la đen, ...

Chú ý 2: Tăng giảm khối lượng tùy vào nam hay nữ và nhu cầu cơ thể.

Chú ý 3: Mỗi ngày 1 lý, trưa hoặc tối thay cho bửa ăn chính