TỦ SÁCH CÔ LAN · CUỐN 4

Sổ tay 21 ngày

Mỗi ngày một trang, năm phút để ghi. Ba tuần để thấy mình thay đổi.



ĐÀM LAN

ĐI CÙNG CUỐN GIẢM CÂN GIỮ CƠ

CÁCH DÙNG SỔ TAY

Năm phút mỗi tối

> Ghi lại là cách đơn giản nhất để nhìn thấy mình. Không ai thay đổi được điều mình không nhìn thấy.

Sổ tay này đi cùng kế hoạch 21 ngày trong cuốn *Giảm cân giữ cơ*. Mỗi tuần thêm một nhóm thói quen, không đổi tất cả cùng lúc.

1. **Trước ngày 1:** điền trang "Trước khi bắt đầu": lý do, số đo, lời hứa với chính mình.
2. **Mỗi tối:** mở trang của ngày hôm đó, tick những việc đã làm, ghi bữa ăn, tô số cốc nước.
3. **Cuối mỗi tuần:** đo vòng eo, điền trang tổng kết tuần.
4. **Ngày 22:** đo lại, chụp ảnh cùng góc, viết vài dòng cho chính mình.

Nhớ: làm được 80% là đã tốt. Một ngày lỡ không xóa được cả tuần cố gắng. Ngày mai quay lại là được.

Sổ tay mang tính hỗ trợ thói quen, không thay thế chẩn đoán hay điều trị của bác sĩ. Nếu bạn đang mang thai, cho con bú, có bệnh mạn tính hoặc đang dùng thuốc, hãy hỏi bác sĩ trước khi thay đổi chế độ ăn và vận động.

TRƯỚC KHI BẮT ĐẦU

Điểm xuất phát của tôi

NGÀY BẮT ĐẦU

LÝ DO TÔI MUỐN KHỎE LÊN

SỐ ĐO NGÀY 1

Cân (kg)	Eo (cm)	Mông (cm)	WHR	BMI

WHR = vòng eo ÷ vòng mông. BMI = cân nặng ÷ (chiều cao × chiều cao). Cân nặng nên hướng tới: chiều cao × chiều cao × 21 (nữ), × 22 (nam).

MỤC TIÊU SAU 21 NGÀY (KHÔNG PHẢI CON SỐ, MÀ LÀ THÓI QUEN)

LỜI HỨA VỚI CHÍNH MÌNH

Tôi, ..., sẽ chăm sóc cơ thể mình mỗi ngày trong 21 ngày tới, nhẹ nhàng và kiên trì.

Ký tên: .....

6 THÓI QUEN

Mỗi ngày tick 6 ô này

Thói quen	Làm được nghĩa là
Đủ 3 bữa	Ăn sáng, trưa, tối; không bỏ bữa sáng
Đủ đạm	Bữa nào cũng có trứng, cá, thịt nạc, đậu hũ hoặc sữa
Không đường	Không nước ngọt, trà sữa, bánh kẹo
Đủ nước	Khoảng 40 ml cho mỗi kg cân nặng, thường 1,5–2 lít, uống rải đều
Vận động	Đi bộ hoặc tập nhẹ, tuần 1 từ 15–20 phút, tuần 2 lên 30 phút
Ngủ trước 23h	Tắt điện thoại 30 phút trước khi ngủ

Ba tuần, ba bước

- **Tuần 1 – Dọn đường:** bỏ đồ ngọt, ăn đủ bữa, uống đủ nước, đi bộ.
- **Tuần 2 – Xây đĩa ăn:** mỗi bữa đủ đạm, tinh bột, rau; 3 bữa chính đúng giờ, bữa phụ chỉ khi đói; ăn tối trước 19h30.
- **Tuần 3 – Giữ cơ, giữ nhịp:** tập kháng lực nhẹ, ngủ sớm, giảm muối, hít thở chậm.

Ngày ..... / ..... / .....

Ngày 1

HÔM NAY TÔI ĐÃ

- [ ] Đủ 3 bữa
- [ ] Không đường
- [ ] Vận động
- [ ] Đủ đạm
- [ ] Đủ nước
- [ ] Ngủ trước 23h

TÔI ĐÃ ĂN

Sáng

Trưa

Tối

Bữa phụ
(nếu có)

NƯỚC UỐNG (MỖI GIỌT MỘT CỐC)



Vận động: ..... phút

Đi ngủ lúc: .....

Năng lượng hôm nay: 1 2 3 4 5

Lời nhắc của ngày: Hôm nay chỉ cần ăn đủ 3 bữa, và đừng bỏ bữa sáng.

MỘT ĐIỀU TÔI BIẾT ƠN HÔM NAY

Ngày ..... / ..... / .....

Ngày 2

HÔM NAY TÔI ĐÃ

- [ ] Đủ 3 bữa
- [ ] Không đường
- [ ] Vận động
- [ ] Đủ đạm
- [ ] Đủ nước
- [ ] Ngủ trước 23h

TÔI ĐÃ ĂN

Sáng

Trưa

Tối

Bữa phụ
(nếu có)

NƯỚC UỐNG (MỖI GIỌT MỘT CỐC)



Vận động: ..... phút

Đi ngủ lúc: .....

Năng lượng hôm nay: 1 2 3 4 5

Lời nhắc của ngày: Mỗi bữa có một phần đạm: trứng, cá, thịt nạc hoặc đậu hũ.

MỘT ĐIỀU TÔI BIẾT ƠN HÔM NAY

Ngày ..... / ..... / .....

Ngày 3

HÔM NAY TÔI ĐÃ

- [ ] Đủ 3 bữa
- [ ] Không đường
- [ ] Vận động
- [ ] Đủ đạm
- [ ] Đủ nước
- [ ] Ngủ trước 23h

TÔI ĐÃ ĂN

Sáng

Trưa

Tối

Bữa phụ
(nếu có)

NƯỚC UỐNG (MỖI GIỌT MỘT CỐC)



Vận động: ..... phút

Đi ngủ lúc: .....

Năng lượng hôm nay: 1 2 3 4 5

Lời nhắc của ngày: Uống nước rải đều cả ngày, mỗi lần vài ngụm, đừng đợi khát.

MỘT ĐIỀU TÔI BIẾT ƠN HÔM NAY

Ngày ..... / ..... / .....

Ngày 4

HÔM NAY TÔI ĐÃ

- [ ] Đủ 3 bữa
- [ ] Không đường
- [ ] Vận động
- [ ] Đủ đạm
- [ ] Đủ nước
- [ ] Ngủ trước 23h

TÔI ĐÃ ĂN

Sáng

Trưa

Tối

Bữa phụ
(nếu có)

NƯỚC UỐNG (MỖI GIỌT MỘT CỐC)



Vận động: ..... phút

Đi ngủ lúc: .....

Năng lượng hôm nay: 1 2 3 4 5

Lời nhắc của ngày: Đổi ly nước ngọt bằng nước lọc hoặc trà không đường.

MỘT ĐIỀU TÔI BIẾT ƠN HÔM NAY

Ngày ..... / ..... / .....

Ngày 5

HÔM NAY TÔI ĐÃ

- [ ] Đủ 3 bữa
- [ ] Không đường
- [ ] Vận động
- [ ] Đủ đạm
- [ ] Đủ nước
- [ ] Ngủ trước 23h

TÔI ĐÃ ĂN

Sáng

Trưa

Tối

Bữa phụ
(nếu có)

NƯỚC UỐNG (MỖI GIỌT MỘT CỐC)

Vận động: ..... phút

Đi ngủ lúc: .....

Năng lượng hôm nay: 1 2 3 4 5

Lời nhắc của ngày: Đi bộ 15–20 phút sau bữa ăn.

MỘT ĐIỀU TÔI BIẾT ƠN HÔM NAY

Ngày ..... / ..... / .....

Ngày 6

HÔM NAY TÔI ĐÃ

- [ ] Đủ 3 bữa
- [ ] Không đường
- [ ] Vận động
- [ ] Đủ đạm
- [ ] Đủ nước
- [ ] Ngủ trước 23h

TÔI ĐÃ ĂN

Sáng

Trưa

Tối

Bữa phụ
(nếu có)

NƯỚC UỐNG (MỖI GIỌT MỘT CỐC)



Vận động: ..... phút

Đi ngủ lúc: .....

Năng lượng hôm nay: 1 2 3 4 5

Lời nhắc của ngày: Trái cây ăn nguyên quả, cách bữa chính 1–2 giờ, không ăn ngay sau bữa.

MỘT ĐIỀU TÔI BIẾT ƠN HÔM NAY

Ngày ..... / ..... / .....

Ngày 7

HÔM NAY TÔI ĐÃ

- [ ] Đủ 3 bữa
- [ ] Không đường
- [ ] Vận động
- [ ] Đủ đạm
- [ ] Đủ nước
- [ ] Ngủ trước 23h

TÔI ĐÃ ĂN

Sáng

Trưa

Tối

Bữa phụ
(nếu có)

NƯỚC UỐNG (MỖI GIỌT MỘT CỐC)

Vận động: ..... phút

Đi ngủ lúc: .....

Năng lượng hôm nay: 1 2 3 4 5

Lời nhắc của ngày: Hết tuần 1. Đo vòng eo và khen mình một điều đã làm được.

MỘT ĐIỀU TÔI BIẾT ƠN HÔM NAY

TỔNG KẾT TUẦN 1

Nhìn lại 7 ngày

Cân (kg)	Eo (cm)	Mông (cm)	WHR

SỐ Ô TICK TRONG TUẦN (TỐI ĐA 42)

ĐIỀU TÔI LÀM TỐT NHẤT

ĐIỀU KHÓ NHẤT, VÀ VÌ SAO

TUẦN TỚI TÔI SẼ SỬA MỘT ĐIỀU

Tuần 2 thêm: mỗi bữa đủ đạm, tinh bột, rau; 3 bữa chính đúng giờ; ăn tối trước 19h30; đi bộ 30 phút.

Ngày ..... / ..... / .....

Ngày 8

HÔM NAY TÔI ĐÃ

- [ ] Đủ 3 bữa
- [ ] Đủ đạm
- [ ] Không đường
- [ ] Đủ nước
- [ ] Vận động
- [ ] Ngủ trước 23h

TÔI ĐÃ ĂN

Sáng

Trưa

Tối

Bữa phụ
(nếu có)

NƯỚC UỐNG (MỖI GIỌT MỘT CỐC)

Vận động: ..... phút

Đi ngủ lúc: .....

Năng lượng hôm nay: 1 2 3 4 5

Lời nhắc của ngày: Nhìn mâm cơm và đếm màu rau. Cố gắng có ít nhất 3 màu.

MỘT ĐIỀU TÔI BIẾT ƠN HÔM NAY

Ngày ..... / ..... / .....

Ngày 9

HÔM NAY TÔI ĐÃ

- [ ] Đủ 3 bữa
- [ ] Đủ đạm
- [ ] Không đường
- [ ] Đủ nước
- [ ] Vận động
- [ ] Ngủ trước 23h

TÔI ĐÃ ĂN

Sáng

Trưa

Tối

Bữa phụ
(nếu có)

NƯỚC UỐNG (MỖI GIỌT MỘT CỐC)

Vận động: ..... phút

Đi ngủ lúc: .....

Năng lượng hôm nay: 1 2 3 4 5

Lời nhắc của ngày: Thay một bữa cơm trắng bằng gạo lứt hoặc khoai lang.

MỘT ĐIỀU TÔI BIẾT ƠN HÔM NAY

Ngày ..... / ..... / .....

Ngày 10

HÔM NAY TÔI ĐÃ

- ☐ Đủ 3 bữa
- ☐ Đủ đạm
- ☐ Không đường
- ☐ Đủ nước
- ☐ Vận động
- ☐ Ngủ trước 23h

TÔI ĐÃ ĂN

Sáng

Trưa

Tối

Bữa phụ
(nếu có)

NƯỚC UỐNG (MỖI GIỌT MỘT CỐC)



Vận động: ..... phút

Đi ngủ lúc: .....

Năng lượng hôm nay: 1 2 3 4 5

Lời nhắc của ngày: Ăn tối trước 19h30 để bụng nhẹ khi đi ngủ.

MỘT ĐIỀU TÔI BIẾT ƠN HÔM NAY

Ngày ..... / ..... / .....

Ngày 11

HÔM NAY TÔI ĐÃ

- [ ] Đủ 3 bữa
- [ ] Đủ đạm
- [ ] Không đường
- [ ] Đủ nước
- [ ] Vận động
- [ ] Ngủ trước 23h

TÔI ĐÃ ĂN

Sáng

Trưa

Tối

Bữa phụ
(nếu có)

NƯỚC UỐNG (MỖI GIỌT MỘT CỐC)

Vận động: ..... phút

Đi ngủ lúc: .....

Năng lượng hôm nay: 1 2 3 4 5

Lời nhắc của ngày: Ăn 3 bữa chính đúng giờ. Đói giữa buổi thì chọn trái cây hoặc sữa chua không đường.

MỘT ĐIỀU TÔI BIẾT ƠN HÔM NAY

Ngày ..... / ..... / .....

Ngày 12

HÔM NAY TÔI ĐÃ

- [ ] Đủ 3 bữa
- [ ] Đủ đạm
- [ ] Không đường
- [ ] Đủ nước
- [ ] Vận động
- [ ] Ngủ trước 23h

TÔI ĐÃ ĂN

Sáng

Trưa

Tối

Bữa phụ
(nếu có)

NƯỚC UỐNG (MỖI GIỌT MỘT CỐC)

Vận động: ..... phút

Đi ngủ lúc: .....

Năng lượng hôm nay: 1 2 3 4 5

Lời nhắc của ngày: Ăn chậm, nhai kỹ. Đặt đũa xuống giữa các miếng ăn.

MỘT ĐIỀU TÔI BIẾT ƠN HÔM NAY

Ngày ..... / ..... / .....

Ngày 13

HÔM NAY TÔI ĐÃ

- [ ] Đủ 3 bữa
- [ ] Đủ đạm
- [ ] Không đường
- [ ] Đủ nước
- [ ] Vận động
- [ ] Ngủ trước 23h

TÔI ĐÃ ĂN

Sáng

Trưa

Tối

Bữa phụ
(nếu có)

NƯỚC UỐNG (MỖI GIỌT MỘT CỐC)

Vận động: ..... phút

Đi ngủ lúc: .....

Năng lượng hôm nay: 1 2 3 4 5

Lời nhắc của ngày: Tự nấu một bữa hôm nay. Ưu tiên hấp, luộc, kho nhẹ.

MỘT ĐIỀU TÔI BIẾT ƠN HÔM NAY

Ngày ..... / ..... / .....

Ngày 14

HÔM NAY TÔI ĐÃ

- [ ] Đủ 3 bữa
- [ ] Đủ đạm
- [ ] Không đường
- [ ] Đủ nước
- [ ] Vận động
- [ ] Ngủ trước 23h

TÔI ĐÃ ĂN

Sáng

Trưa

Tối

Bữa phụ
(nếu có)

NƯỚC UỐNG (MỖI GIỌT MỘT CỐC)

Vận động: ..... phút

Đi ngủ lúc: .....

Năng lượng hôm nay: 1 2 3 4 5

Lời nhắc của ngày: Hết tuần 2. Đo lại và so với tuần trước, nhìn vòng eo trước cân.

MỘT ĐIỀU TÔI BIẾT ƠN HÔM NAY

TỔNG KẾT TUẦN 2

Nhìn lại 7 ngày

Cân (kg)	Eo (cm)	Mông (cm)	WHR

SỐ Ô TICK TRONG TUẦN (TỐI ĐA 42)

ĐIỀU TÔI LÀM TỐT NHẤT

ĐIỀU KHÓ NHẤT, VÀ VÌ SAO

TUẦN TỚI TÔI SẼ SỬA MỘT ĐIỀU

Tuần 3 thêm: tập kháng lực nhẹ 3 buổi; ngủ trước 23h; giảm muối; 5 phút hít thở chậm.

Ngày ..... / ..... / .....

Ngày 15

HÔM NAY TÔI ĐÃ

- [ ] Đủ 3 bữa
- [ ] Đủ đạm
- [ ] Không đường
- [ ] Đủ nước
- [ ] Vận động
- [ ] Ngủ trước 23h

TÔI ĐÃ ĂN

Sáng

Trưa

Tối

Bữa phụ
(nếu có)

NƯỚC UỐNG (MỖI GIỌT MỘT CỐC)

Vận động: ..... phút

Đi ngủ lúc: .....

Năng lượng hôm nay: 1 2 3 4 5

Lời nhắc của ngày: Tập ngồi xuống đứng lên với ghế. Bắt đầu nhẹ, tăng dần.

MỘT ĐIỀU TÔI BIẾT ƠN HÔM NAY

Ngày ..... / ..... / .....

Ngày 16

HÔM NAY TÔI ĐÃ

- [ ] Đủ 3 bữa
- [ ] Đủ đạm
- [ ] Không đường
- [ ] Đủ nước
- [ ] Vận động
- [ ] Ngủ trước 23h

TÔI ĐÃ ĂN

Sáng

Trưa

Tối

Bữa phụ
(nếu có)

NƯỚC UỐNG (MỖI GIỌT MỘT CỐC)

Vận động: ..... phút

Đi ngủ lúc: .....

Năng lượng hôm nay: 1 2 3 4 5

Lời nhắc của ngày: Pha loãng chén nước mắm, không chấm ngập.

MỘT ĐIỀU TÔI BIẾT ƠN HÔM NAY

Ngày ..... / ..... / .....

Ngày 17

HÔM NAY TÔI ĐÃ

- [ ] Đủ 3 bữa
- [ ] Đủ đạm
- [ ] Không đường
- [ ] Đủ nước
- [ ] Vận động
- [ ] Ngủ trước 23h

TÔI ĐÃ ĂN

Sáng

Trưa

Tối

Bữa phụ
(nếu có)

NƯỚC UỐNG (MỖI GIỌT MỘT CỐC)

Vận động: ..... phút

Đi ngủ lúc: .....

Năng lượng hôm nay: 1 2 3 4 5

Lời nhắc của ngày: Nêm bằng hành, tỏi, gừng, tiêu, rau thơm thay cho bột nêm.

MỘT ĐIỀU TÔI BIẾT ƠN HÔM NAY

Ngày ..... / ..... / .....

Ngày 18

HÔM NAY TÔI ĐÃ

- ☐ Đủ 3 bữa
- ☐ Đủ đạm
- ☐ Không đường
- ☐ Đủ nước
- ☐ Vận động
- ☐ Ngủ trước 23h

TÔI ĐÃ ĂN

Sáng

Trưa

Tối

Bữa phụ
(nếu có)

NƯỚC UỐNG (MỖI GIỌT MỘT CỐC)

Vận động: ..... phút

Đi ngủ lúc: .....

Năng lượng hôm nay: 1 2 3 4 5

Lời nhắc của ngày: Ra nắng sớm 5–7 phút, để hở tay.

MỘT ĐIỀU TÔI BIẾT ƠN HÔM NAY

Ngày ..... / ..... / .....

Ngày 19

HÔM NAY TÔI ĐÃ

- [ ] Đủ 3 bữa
- [ ] Đủ đạm
- [ ] Không đường
- [ ] Đủ nước
- [ ] Vận động
- [ ] Ngủ trước 23h

TÔI ĐÃ ĂN

Sáng

Trưa

Tối

Bữa phụ
(nếu có)

NƯỚC UỐNG (MỖI GIỌT MỘT CỐC)

Vận động: ..... phút

Đi ngủ lúc: .....

Năng lượng hôm nay: 1 2 3 4 5

Lời nhắc của ngày: Dành 5 phút hít thở sâu và chậm trước khi ngủ.

MỘT ĐIỀU TÔI BIẾT ƠN HÔM NAY

Ngày ..... / ..... / .....

Ngày 20

HÔM NAY TÔI ĐÃ

- ☐ Đủ 3 bữa
- ☐ Không đường
- ☐ Vận động
- ☐ Đủ đạm
- ☐ Đủ nước
- ☐ Ngủ trước 23h

TÔI ĐÃ ĂN

Sáng

Trưa

Tối

Bữa phụ
(nếu có)

NƯỚC UỐNG (MỖI GIỌT MỘT CỐC)

Vận động: ..... phút

Đi ngủ lúc: .....

Năng lượng hôm nay: 1 2 3 4 5

Lời nhắc của ngày: Kể với một người thân điều bạn đã thay đổi trong 3 tuần qua.

MỘT ĐIỀU TÔI BIẾT ƠN HÔM NAY

Ngày ..... / ..... / .....

Ngày 21

HÔM NAY TÔI ĐÃ

- ☐ Đủ 3 bữa
- ☐ Đủ đạm
- ☐ Không đường
- ☐ Đủ nước
- ☐ Vận động
- ☐ Ngủ trước 23h

TÔI ĐÃ ĂN

Sáng

Trưa

Tối

Bữa phụ
(nếu có)

NƯỚC UỐNG (MỖI GIỌT MỘT CỐC)

Vận động: ..... phút

Đi ngủ lúc: .....

Năng lượng hôm nay: 1 2 3 4 5

Lời nhắc của ngày: Ngày cuối. Tối nay hãy tự hào: bạn đã đi hết 21 ngày.

MỘT ĐIỀU TÔI BIẾT ƠN HÔM NAY

TỔNG KẾT TUẦN 3

Nhìn lại 7 ngày

Cân (kg)	Eo (cm)	Mông (cm)	WHR

SỐ Ô TICK TRONG TUẦN (TỐI ĐA 42)

ĐIỀU TÔI LÀM TỐT NHẤT

ĐIỀU KHÓ NHẤT, VÀ VÌ SAO

TUẦN TỚI TÔI SẼ SỬA MỘT ĐIỀU

NGÀY 22

Tôi đã về đích

> Đo lại, chụp ảnh cùng góc với ngày 1, và nhìn xem mình đã đi được bao xa.

	Cân (kg)	Eo (cm)	Mông (cm)	WHR
Ngày 1				
Ngày 22				

THÓI QUEN TÔI SẼ GIỮ TIẾP

THƯ GỬI CHÍNH MÌNH

BƯỚC TIẾP THEO

Sau 21 ngày

> Giữ tiếp nhịp tuần 3. Những thói quen bạn vừa xây chính là "thuốc" rẻ nhất cho sức khỏe lâu dài.

1. **Đọc lại chương 6** cuốn *Giảm cân giữ cơ*: cách theo dõi và vượt giai đoạn chững cân.
2. **Đọc** *Dinh dưỡng cơ bản* để hiểu vì sao từng thói quen có tác dụng.
3. **Kể lại hành trình của bạn** cho một người thân. Câu chuyện thật của bạn có thể giúp họ bắt đầu.

VỀ TÁC GIẢ



Đàm Lan

Đàm Lan có gần 30 năm làm việc trong ngành y tế. Chị đã học dinh dưỡng và đang chuẩn bị học thạc sĩ dinh dưỡng.

Sứ mệnh của chị là lan tỏa hiểu biết về dinh dưỡng, để mỗi người chủ động chăm sóc sức khỏe của mình: ăn uống cân bằng, vận động, ngủ đủ, sống tích cực và tâm an.

Tủ sách Cô Lan: *Giảm cân giữ cơ · Dinh dưỡng cơ bản · Sổ tay 21 ngày*

"Bạn không cần hoàn hảo. Bạn chỉ cần quay lại đúng đường sau mỗi lần lệch."

— Đàm Lan

---

21 trang ngày · 6 thói quen để tick · Trang tổng kết mỗi tuần · Trang về đích ngày 22