



asian women for health
 Vì Sức Khỏe Phụ Nữ Châu Á
 亚洲健康女性

AWFH là một mạng lưới cộng đồng do đồng tuổi lãnh đạo nhằm nâng cao sức khỏe và thể chất của phụ nữ châu Á thông qua giáo dục, đấu tranh và hỗ trợ.



Tăng cường dinh dưỡng của bạn!

Bạn có thể tiết kiệm chi phí cho thực phẩm chứa nhiều dinh dưỡng với một chút hiểu biết về thói quen ăn uống lành mạnh và áp dụng một vài chiến lược đơn giản để có một trải nghiệm thú vị và trọn vẹn!

Sức Mạnh của Sinh Tố

Sinh tố là một cách thuận tiện và tiết kiệm chi phí để kết hợp các loại trái cây và rau hỗ trợ miễn dịch, đồng thời bổ sung nhiều dinh dưỡng cho cơ thể! Sinh tố cũng bao gồm nhiều chất xơ hơn trong chế độ ăn uống của bạn, vì hầu hết người Mỹ chỉ hấp thụ

50%

lượng cơ thể họ thực sự cần!



Những Nguyên Liệu Lành Mạnh

(+ Lợi ích của chúng!)

Gừng Hỗ trợ tiêu hóa, chống buồn nôn

Việt Quất Chứa nhiều chất chống oxy hóa, giảm huyết áp

Nghệ Giảm nguy cơ mắc bệnh tim; chống viêm

Hạt Chia Giàu axit béo omega-3, chất xơ và protein

Goji Berries Hỗ trợ hệ thống miễn dịch và cải thiện sức khỏe của mắt

Sinh Tố Tím!

- Một miếng gừng nhỏ
- Một miếng nghệ nhỏ HOẶC một chút bột nghệ
- Một nắm rau cải ngọt/bina
- Một nắm việt quất đông lạnh
- Một nắm dâu tây
- Một quả táo băm nhỏ
- Một ly nước cam

Bạn có biết không?

trái cây và rau quả đông lạnh cũng chứa nhiều dưỡng chất như trái cây và rau quả tươi!



Tìm hiểu thêm

bằng cách xem lại bản ghi của hội thảo trực tuyến của chúng tôi:

awfh.org/healthyeating