



### THÀNH PHẦN:

Trà Xanh, Hồng Hoa, Tiêm Diệp, Thảo Quyết Minh, Hoa Trinh Nữ Hoàng Cung, Hoa Hòe, Atisô, Linh Chi, Cỏ Ngọt, Đinh Hương.

### HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG:

**Cách 1:** Pha 1 túi Trà Tam Diệp thế hệ 2 New với 200ml nước sôi (lượng nước có thể nhiều hoặc ít hơn tùy vào khẩu vị của bạn), uống trước mỗi bữa ăn để đạt hiệu quả tốt nhất.

**Cách 2:** Pha 2 - 4 túi Trà Tam Diệp thế hệ 2 New với 1 lít nước sôi, để cho trà ra hết và dùng như nước uống hằng ngày. Bạn có thể bảo quản trong tủ lạnh và nên dùng hết trong ngày.

**LƯU Ý:** Trong trà có Thảo Quyết Minh giúp nhuận tràng tốt, đi ngoài dễ dàng (2 - 3 lần/ngày). Thời gian đầu uống trà bạn sẽ đau bụng râm và đi ngoài 2 - 3 lần/ngày, triệu chứng này sẽ mất sau khi cơ thể quen với trà.

Bạn có thể tăng dần hoặc giảm số lượng gói uống trong ngày để đảm bảo đi ngoài không quá 3 lần/ngày.

Khi đã giảm cân có thể uống duy trì 2 gói / ngày.

### KHÔNG SỬ DỤNG NẾU BẠN:

- ĐANG CÓ THAI, HOẶC CHO CON BÚ
- NGƯỜI BỆNH VỀ ĐƯỜNG RUỘT

- NGƯỜI TRÊN 60 TUỔI, TRẺ EM DƯỚI 12 TUỔI
- NGƯỜI BỆNH HUYẾT ÁP CAO HOẶC THẤP.

### ĐIỀU CHỈNH CHẾ ĐỘ ĂN:

Chế độ ăn hợp lý rất quan trọng trong việc giảm cân, bạn nên cố gắng duy trì như sau:

- Không ăn tối sau 20 giờ.
- Giảm ăn tinh bột như: cơm, bún, hủ tiếu....
- Giảm uống đồ ngọt như: cà phê sữa đá, nước ngọt, các loại thức uống có đường....
- Bổ sung thêm rau vào bữa ăn.
- Chỉ ăn thịt bò, cá. Không ăn thịt, mỡ heo.
- Có thể ăn trái cây, yoghurt

### HƯỚNG DẪN THÊM CÁCH ĂN NHƯ SAU:

Uống 1 ly trà (200ml) trước khi ăn, tiếp theo ăn 1 chén canh và thức ăn, sau cùng mới đến cơm, chỉ dùng 1/3 hoặc 1/2 lượng cơm bạn ăn hàng ngày, việc này giúp bạn không ăn quá nhiều tinh bột mà vẫn no và đủ chất dinh dưỡng.

### PHỐI HỢP BÀI TẬP BỤNG

Phối hợp bài tập bụng để việc giảm cân có tác dụng nhanh hơn. Thực hiện động tác vào mỗi buổi sáng bạn sẽ sớm có vòng eo như ý.

### DUY TRÌ SAU KHI GIẢM CÂN:

Thông thường sau khi đã giảm cân, mọi người thường có xu hướng quay lại với thói quen ăn uống trước đây, là việc tập thể dục. Việc này sẽ làm cho bạn tăng cân trở lại. Để duy trì mức cân lý tưởng bạn nên tiếp tục giữ chế độ ăn uống đúng cách, không ăn đêm và nên tập thể dục thường xuyên, uống mỗi ngày 2 gói Trà Tam Diệp Thế Hệ 2 New.

**SẢN PHẨM ĐÃ ĐƯỢC CHỨNG NHẬN CỬ**