



**Vì cật thận có sỏi kg cao quá mức nên nhiều người khuyên tôi nên thận trọng xuyên ăn 1 món đồ thon thả hơn. Điều này có đúng hay không?**

Quan niệm mà bạn được mọi người khuyên không đúng khoa học lắm. Vì thận có nghĩa là cật thận bạn sẽ không phát triển được vì thận như ng ch t dinh dưỡng cần thận t! Do đó, bạn nên thay đổi chế độ ăn uống này. Chúng tôi khuyên bạn nên ăn uống như bình thường, song sỏi thận các món có ch a nhiều đường bột, ch t béo nên giảm xuống. Đặc biệt là hạn chế ăn nhiều các ch t chế biến bằng chiên rán. Hay như ng th c ph m công nghiệp như đồ ăn nhanh.

Hạn chế, sau khi ăn. Bạn chỉ nên nghỉ ngơi khoảng 10 - 15 phút để các cơ quan chuyển hoá thức ăn được hoạt động đều. Sau đó, bạn nên vận động hạn chế uống nước ăn đồ ăn đồ ăn vào cật thận sẽ không được và được chuyển hoá dễ dàng hơn.

**Hỏi: Có một số loại quả có thể làm giảm mỡ bụng? Tôi muốn được tư vấn?**

Trả lời:

Đúng là có một số quả có tác dụng giảm cân. Sau đây là một số quả tiêu biểu như t. Như các loại quả thuộc họ Vitamin C: Bưởi, cam. Ngoài ra quả táo, ớt, và trái b cũng có tác dụng tốt cho việc bạn nên ngủ nghỉ.

Bạn nên dùng hàng ngày, nhất là sau bữa ăn vì các chất ch a trong một số loại quả đều tốt cho quá trình tiêu hoá. tr ớt, bạn chỉ nên dùng một ít quả ớt và pha pha, không cho quá nhiều vào trong đồ ăn, để tránh nóng và da mặt bị nổi mụn.

**Hỏi: Tôi muốn thử một vài bài tập như nhàng vì cật thận của tôi không khoẻ và thời gian cũng không rảnh lắm để giảm mỡ. Cách tập thể dục nào hiệu quả mà lại không tốn quá nhiều sức lực?**

Trả lời:

Nhiều người có thân hình mập mạp tuy rất muốn tập thể dục để giảm cân nhưng họ không thể sắp xếp được thời gian, cũng như sức khoẻ và tài chính không cho phép để đến các spa trị liệu, giảm béo. Một cách tập thể dục hiệu quả, đáp ứng được yêu cầu này của bạn chính là tập yoga.

Từ lâu, yoga đã là một môn thể dục tuyệt vời để mọi người rèn luyện sức dẻo dai và minh mẫn. Điều đáng biết là nó không lấy đi quá nhiều sức lực cũng như thời gian của bạn. Vì bạn có thể tập yoga bất cứ đâu: Trong văn phòng, khi đi xe máy, khi ở nhà,... như biết cách!

Bạn có thể tìm học yoga qua mạng, qua các cuốn sách hay tập chỉ dẫn về yoga. Nếu muốn rèn kỹ năng, bạn nên đến học tại các lớp dạy yoga để làm quen với bài tập khoảng 2 tháng. Sau đó, bạn tập ở nhà! Nên duy trì bài tập này trong thời gian dài. Đến khi nào nó là một phần không thể thiếu trong cuộc sống của bạn!

Chúc bạn thành công!

**Theo EVA**