

70% đàn ông Việt Nam (35-55 tuổi) đang bị GAN NHIỄM MỠ mà không biết. Bạn có nằm trong số đó không?

Bạn nghĩ chỉ cần không nghiện rượu nặng là gan sẽ ổn? Sai rồi! Cứ 10 người như bạn, thì 7 người đang có một lá gan chứa đầy mỡ.



Gan Nhiễm Mỡ + Tiểu Đường = “Cặp Đôi Hoàn Hảo”...

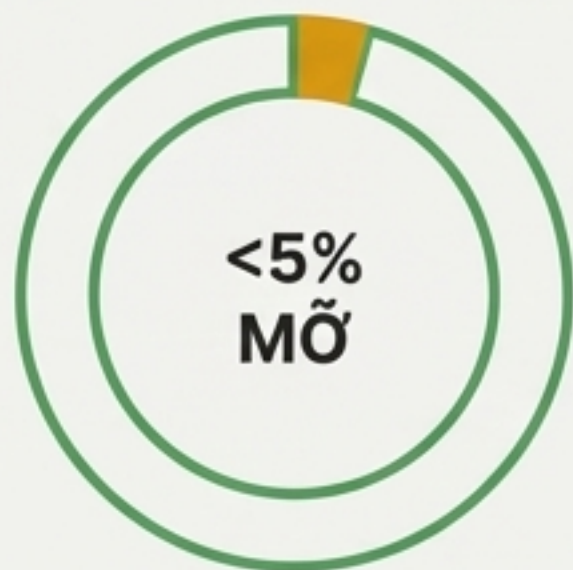
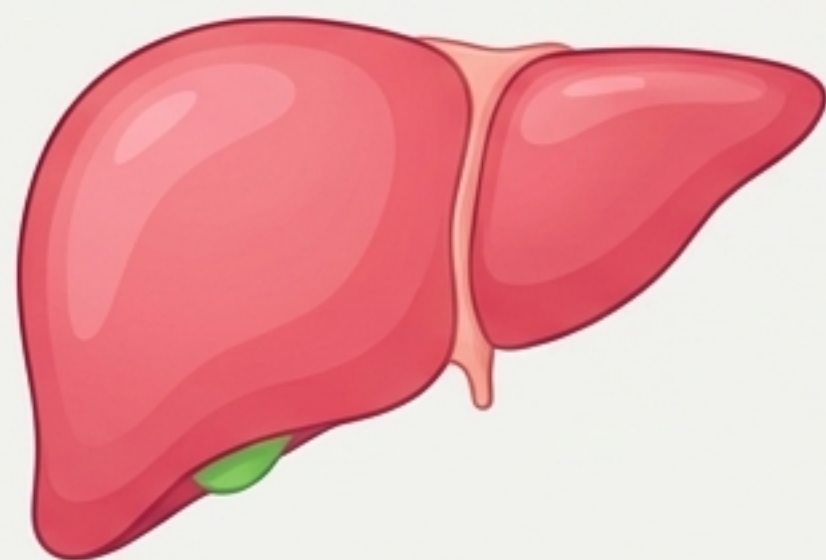


...Giết Bạn Từ Từ.

Đây không phải là hai căn bệnh riêng lẻ. Chúng là đồng phạm, là đôi bạn thân, là ngòi nổ cho một loạt các biến chứng chết người. Hiểu được mối liên kết này là bước đầu tiên để cứu lấy chính mình.

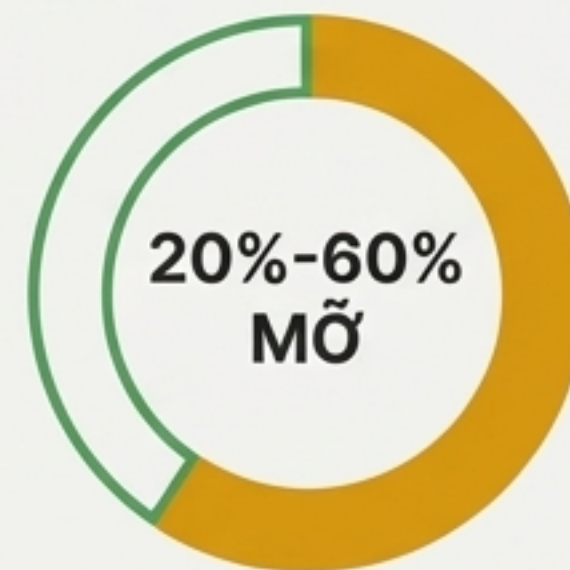
Gan của bạn: Từ một cái **KHO** hàng hóa, trở thành một **KHO MỠ HEO**.

BÌNH THƯỜNG
Inter Medium



Gan khỏe mạnh: Chỉ chứa 3-5% mỡ.

GAN NHIỄM MỠ
Be Vietnam Pro Bold



Thực trạng đáng báo động: 30-40% đàn ông Việt Nam hiện nay có lá gan chứa 20-30% mỡ, thậm chí 50-60%!

Bạn có nhận ra chính mình trong 3 nhóm này không?



Anh văn phòng

35-50 tuổi. Bụng bia, cả ngày ngồi một chỗ, ít vận động.



Bạn trẻ

25-35 tuổi. Tuần nhậu 3-4 buổi, nghiện trà sữa, mê đồ chiên rán.

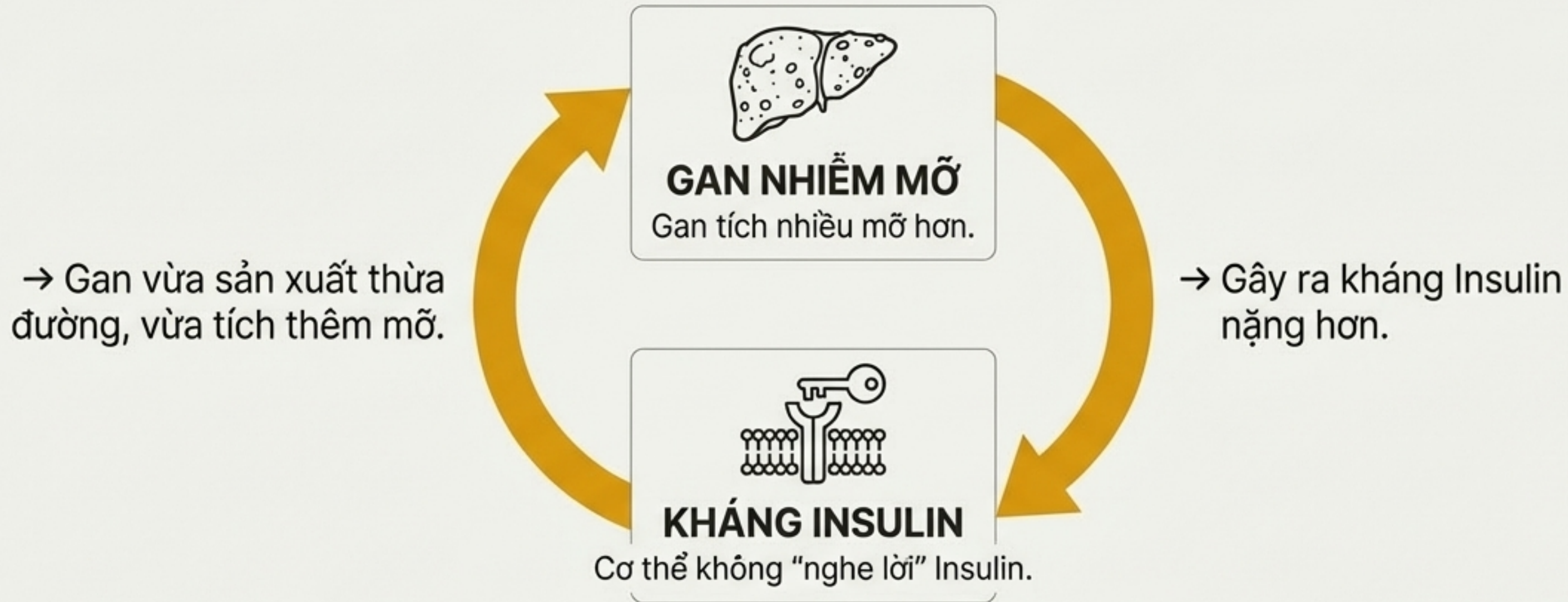


Người có tiền sử gia đình

Bố mẹ hoặc anh chị em ruột đã bị tiểu đường hoặc gan nhiễm mỡ.

Nếu bạn gạt đầu dù chỉ một lần, toàn bộ thông điệp phía sau chính là dành cho bạn.

Vòng Luẩn Quẩn Chết Người: Kháng Insulin là thủ phạm chung.



Khi bạn bị kháng insulin, gan của bạn trở nên "nổi loạn". Nó không chỉ tích tụ mỡ mà còn liên tục **bơm đường vào máu**, ngay cả khi bạn không ăn. Mỡ trong gan càng nhiều, tình trạng kháng insulin càng tồi tệ. Đường huyết càng lúc càng cao... và tiểu đường gõ cửa.

Con số không biết nói dối.

7/10

người bị gan nhiễm mỡ có
RỐI LOẠN ĐƯỜNG HUYẾT.

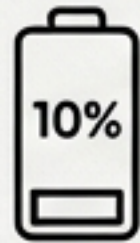
96%

người đã bị XƠ GAN có
TIỀN TIỂU ĐƯỜNG hoặc
TIỂU ĐƯỜNG THỰC SỰ.

*Gan nhiễm mỡ không phải là 'nguy cơ' dẫn đến tiểu đường.
Nó là con đường cao tốc một chiều dẫn thẳng đến căn bệnh đó.*

Kẻ Giết Người Thầm Lặng: 90% trường hợp không có triệu chứng ở giai đoạn đầu.

Gan không có dây thần kinh cảm giác. Nó sẽ không 'đau' cho đến khi quá muộn. Nếu bạn bắt đầu thấy những dấu hiệu này, mỡ trong gan có thể đã chiếm 20-30% rồi đấy:



- Mệt mỏi kinh niên, ngủ dậy vẫn uể oải.



- Đau tức nhẹ vùng hạ sườn phải.



- Đầy bụng, ợ hơi, ăn không ngon miệng.



- Bụng to dần lên dù không ăn nhiều.

Nếu bạn không hành động, đây là tương lai đang chờ bạn...



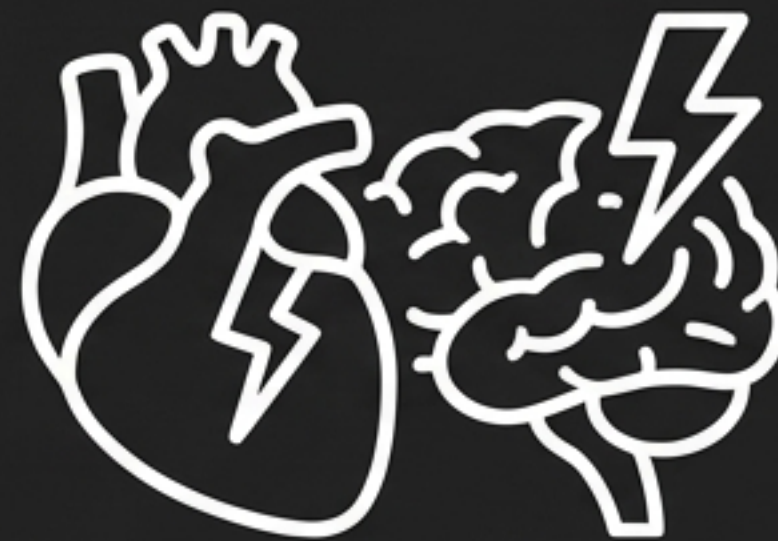
XƠ GAN

Bụng cổ trướng, vàng da, ói ra máu. Giai đoạn cuối, không thể cứu chữa.



UNG THƯ GAN

80% bệnh nhân tử vong trong vòng 5 năm.



ĐỘT QUỴ & NHỒI MÁU CƠ TIM

Nguy cơ đến sớm hơn người bình thường từ 10-15 năm.

...Và đây là những gì TIỂU ĐƯỜNG sẽ lấy đi của bạn.



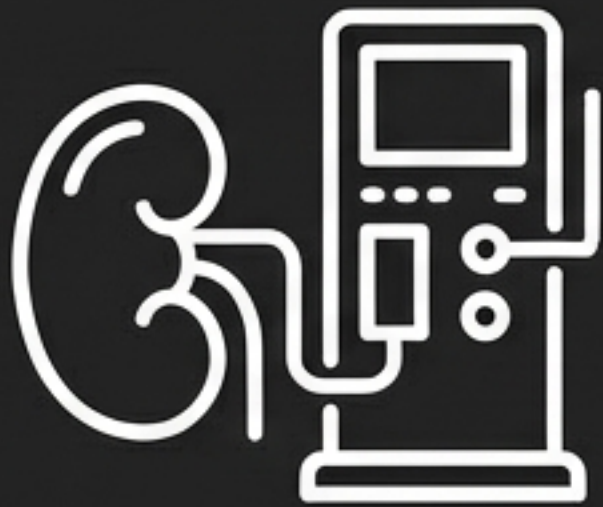
CẮT CỤT CHÂN

Từ những vết thương nhỏ không lành.



MÙ MẮT

Tổn thương võng mạc không thể phục hồi.



CHẠY THẬN

Gắn chặt đời mình với bệnh viện.



LIỆT DƯƠNG

Mất đi bản lĩnh và sự tự tin.

NHƯNG CÓ MỘT TIN CỰC KỲ TỐT LÀNH.

Trong tất cả các bệnh về gan, gan nhiễm mỡ là căn bệnh **DUY NHẤT** có thể **ĐẢO NGƯỢC TOÀN HOÀN TOÀN 100%** nếu bạn hành động đủ sớm.

Lá gan của bạn có khả năng tái tạo phi thường. Hãy cho nó một cơ hội.

Giải pháp hiệu quả nhất, đơn giản đến không ngờ: Giảm cân. Be Vietnam Pro ExtraBold.



**Giảm 5-10kg trọng lượng cơ thể
= Giảm 30-70% lượng mỡ trong gan.**

Case study

Bệnh nhân giảm 8kg, chỉ số men gan giảm từ **150 U/L** xuống còn **35 U/L**.

Kế Hoạch Hành Động 3 Bước: Bắt đầu từ bữa ăn.



Bỏ ngay 3 "THỨ TRẮNG" độc hại



CƠM TRẮNG

Kẻ thù của đường huyết



BIA

Calo rỗng và gánh nặng cho gan.



ĐƯỜNG & SỮA

Nguồn năng lượng thừa thãi gây tích mỡ.



Thay thế bằng 3 "THỨ VÀNG"



CƠM GẠO LỨT

Giàu chất xơ, ổn định đường huyết.



NƯỚC LỌC & TRÀ KHÔNG ĐƯỜNG

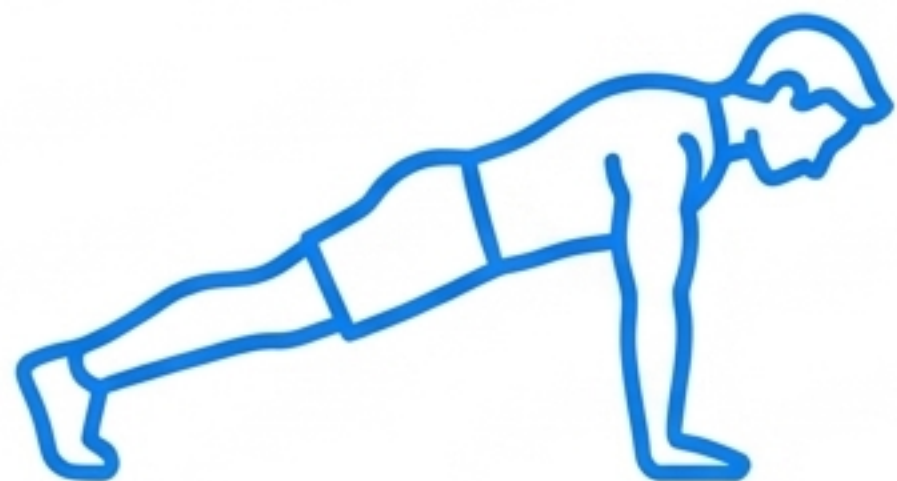
Thanh lọc cơ thể.



RAU CỦ & CHẤT BÉO TỐT

Vitamin và năng lượng bền vững.

Tối ưu hóa lối sống của bạn.



Tập thể dục kiểu "đàn ông":

- Đi bộ nhanh 30 phút/ngày HOẶC
- Hít đất, squat, chống đẩy tại nhà.
- Chỉ cần 3 buổi gym/tuần là đủ.

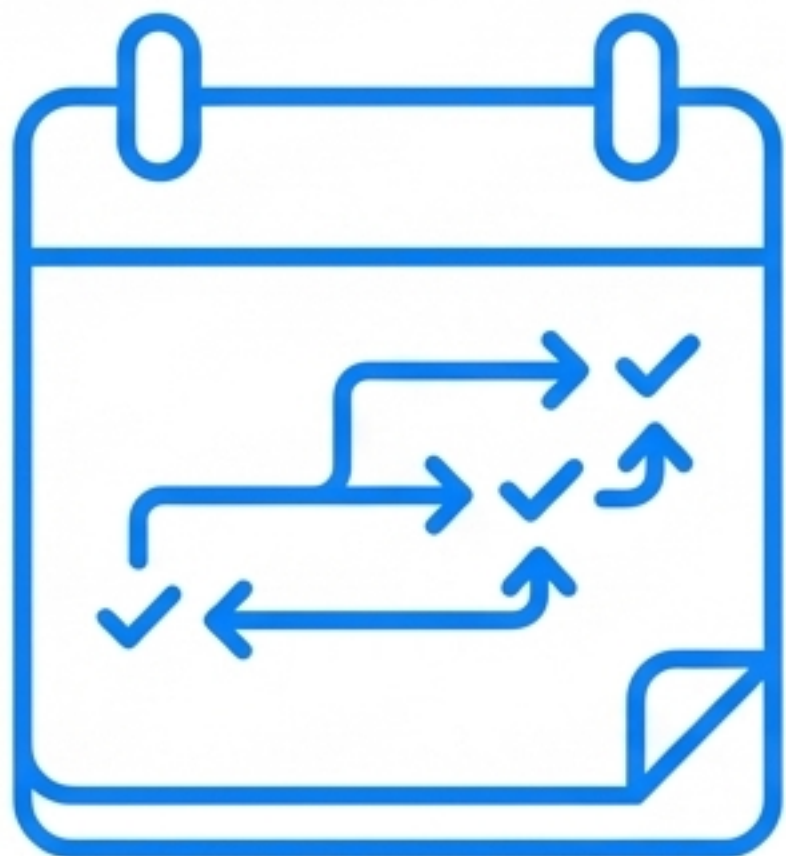
Nguyên tắc NHẬU:

- Tối đa 2 lon bia/tuần.
- Lý tưởng nhất: Bỏ hẳn trong 6 tháng đầu để gan hồi phục.

Giấc ngủ vàng:

- Ngủ trước 11 giờ đêm.
- Đảm bảo ngủ đủ 7-8 tiếng/ngày.

Đừng đoán mò. Hãy kiểm soát bằng số liệu.



Lên lịch kiểm tra sức khỏe định kỳ **3-6 tháng một lần.**

Siêu âm ổ bụng:

Để 'nhìn' trực tiếp lượng mỡ trong gan của bạn đang giảm đi như thế nào.

Xét nghiệm men gan (AST, ALT):

Để 'đo' mức độ tổn thương và phục hồi của tế bào gan.

Theo dõi các chỉ số này là cách tốt nhất để biết bạn đang đi đúng hướng và tạo động lực để tiếp tục.

Đừng đợi đến khi bác sĩ nói: "Xơ gan rồi, không cứu được nữa". Hành động của bạn bắt đầu **TỐI NAY**.

Ngay sau khi đọc xong slide này, hãy chọn làm **MỘT** trong ba việc sau:

1. HÀNH ĐỘNG NGAY LẬP TỨC

Đứng dậy và đi bộ 30 phút. Ngay bây giờ.

2. HÀNH ĐỘNG TRONG TỐI NAY

Bỏ lon bia bạn định uống.
Thay bằng một ly nước lọc.

3. HÀNH ĐỘNG TRONG TUẦN NÀY

Đặt lịch đi siêu âm gan.

*Gửi slide này cho chồng, cho cha, cho bạn nhậu của bạn.
Cứu được một người là phúc đức cả đời.*