

NAME: \_\_\_\_\_

DATE: \_\_\_\_\_

TELEPHONE: \_\_\_\_\_

**January 2025**

**Montgomery County**

**CONGREGATE/HDM**

*All rolls are whole grain unless otherwise stated. All meals served with milk or yogurt. All juice is 100% fruit juice.*

Tất cả các loại bánh mì và mì ống đều là ngũ cốc nếu không phải, sẽ báo. Tất cả các bữa ăn đều được cấp sữa hoặc Ya-Ua. Tất cả nước ép đều là nước ép trái cây 100%.

**MONDAY**

**TUESDAY**

**WEDNESDAY**

**THURSDAY**

**FRIDAY**



1)

2)

3)

**HOT:** Oven Fried Chicken Tenders, Brown Rice Pilaf, Spinach, Carrot Raisin Salad, WG Roll, Butter

**HOT:** Shredded BBQ Beef Tips, Roasted Potatoes, Green Beans, Cauliflower, Dinner Roll, Orange

**NÓNG:** Ức Gà rán bỏ lò, cơm gạo lứt, rau Spinach, salad cà rốt nhỏ khô, bánh mì WG, bơ

**NÓNG:** Thịt bò BBQ xé nhỏ, Khoai tây nướng, Đậu que, Súp lơ, Bánh mì, Cam

**COLD:** Lemon Caper Fettucine Pasta Salad w/Grilled Salmon, Sliced Beets, Black Bean & Corn Salad, WG Roll, Butter

**COLD:** Roast Beef & Swiss Cheese, Lettuce & Tomato, Mustard & Mayo, WW Bread, Green Salad, Marinated Chickpea Salad, Orange

**LẠNH:** Salad sốt chanh bạch hoa Fettucine với cá Salmon nướng, củ dền cắt lát, salad đậu đen và ngô, bánh mì WG, bơ

**LẠNH:** Bò bỏ lò nướng & phô mai Thụy Sĩ, Xà lách & cà chua, Mù tạt & Mayo, Bánh mì WW, Salad xanh, đậu Chickpea ướp, Cam

**VEG:** Vegan Chicken Tenders, Brown Rice Pilaf, Spinach, Carrot-Raisin salad, WG Roll, Butter

**VEG:** Vegan BBQ Beef Tips, Roasted Potatoes, Green Beans, Cauliflower, Dinner Roll, Orange

**Thức ăn chay:** Thịt gà thuần chay, Cơm gạo lứt thập cẩm, rau Spinach, salad cà rốt-nho khô, bánh mì WG, bơ

**Thức ăn chay:** Thịt bò BBQ chay xé nhỏ, Khoai tây nướng, Đậu que, Súp lơ, Bánh mì, Cam

<p>6) <b>HOT:</b> Mini Philly Chicken Sub w/peppers, onions &amp; cheese, Mini Soft Sub Roll, Baked Potato Wedge, Cole Slaw, Fruit Cocktail, Butter</p> <p><b>NÓNG:</b> Thịt gà Philly Bánh mì với ớt, hành &amp; phô mai, Bánh mì mềm nhỏ, Khoai tây nướng nêm, bắp cải trộn mayonnaise, Cocktail trái cây, Bơ</p> <p><b>COLD:</b> Grilled Tuna &amp; WG Pasta Salad, Green Pea Salad, Stewed Tomatoes, Corn Bread, Fruit Cocktail, Butter</p> <p><b>LẠNH:</b> Salad cá ngừ nướng &amp; WG Pasta, Salad đậu Pea, cà chua hầm, bánh mì ngô, cocktail trái cây, bơ</p> <p><b>VEG:</b> Mini Philly Vegan Chicken Sub, Mini Soft Sub Roll, Baked Potato Wedge, Fruit Cocktail, Butter</p> <p><b>Thức ăn chay:</b> Thịt gà chay Philly, Bánh mì mềm cỡ nhỏ, Khoai tây nướng nêm, Cocktail trái cây, Bơ</p>	<p>7) <b>HOT:</b> Meatloaf w/Gravy, Mashed Potato, Steamed Cabbage, Green Beans, WW Bread, Butter</p> <p><b>NÓNG:</b> Thịt Xíu-Mại kèm nước sốt, Khoai tây nghiền, Bắp cải hấp, Đậu que, Bánh mì WW, Bơ</p> <p><b>COLD:</b> Krab &amp; Pasta Salad, Dinner Roll, Mustard &amp; Mayo Packets, Sliced Beets, Cole Slaw, Sliced Carrots, Butter</p> <p><b>LẠNH:</b> Salad Krab &amp; Pasta, bánh mì, Gỏi mù tạt &amp; Mayo, Củ cải cắt lát, bắp cải trộn mayonnaise, Cà rốt thái lát, Bơ</p> <p><b>VEG:</b> Vegan Meatloaf w/Gravy, Mashed Potato, Steamed Cabbage, Green Beans, WW Bread, Butter</p> <p><b>Thức ăn chay:</b> Thịt chay kèm nước sốt, Khoai tây nghiền, Bắp cải hấp, Đậu que, Bánh mì WW, Bơ</p>	<p>8) <b>HOT:</b> Chicken Parmesan, WG Linguini w/Sauce, Italian Veggies, Brussel Sprouts, Garlic Breadstick, Diced Peaches, Butter</p> <p><b>NÓNG:</b> Gà Parmesan, WG Linguini kèm sốt, Rau Ý, Cải Brussel, Bánh mì tỏi, Đào thái hạt lựu, Bơ</p> <p><b>COLD:</b> Baked Salmon Salad, Hard Boiled Egg, Acadian Blend Green Salad, Dinner Roll, Diced Peached, Butter</p> <p><b>LẠNH:</b> Salad cá Salmon nướng, trứng luộc, Acadian salad xanh trộn, bánh mì, đào thái hạt lựu, bơ</p> <p><b>VEG:</b> Vegan Chicken Parmesan, WG Linguini w/Sauce, Italian Veggies, Brussel Sprouts, Garlic Breadstick, Diced Peaches, Butter</p> <p><b>Thức ăn chay:</b> Parmesan gà thuần chay, WG Linguini với nước sốt, rau Ý, mầm Brussel, bánh mì tỏi, đào thái hạt lựu, bơ</p>	<p>9) <b>HOT:</b> Broiled Haddock, Brown Rice Pilaf, Collard Greens, Mixed Vegetables, Roll, Butter</p> <p><b>NÓNG:</b> Cá Haddock nướng, Cơm thập cẩm gạo lứt, Cải rổ, Rau trộn, Bánh mì, Bơ</p> <p><b>COLD:</b> Chicken Salad on WG Sandwich Bun, Caesar Salad, Carrot Raisin Salad</p> <p><b>LẠNH:</b> Bánh mì WG Salad gà, Salad Caesar, Salad cà rốt nhỏ khô</p> <p><b>VEG:</b> Vegan Chicken Strips w/Gravy, Brown Rice Pilaf, Collard Greens, Mixed Vegetables, Roll, Butter</p> <p><b>Thức ăn chay:</b> Thịt gà chay với nước sốt, cơm thập cẩm gạo lứt, cải rổ, rau trộn, bánh mì, bơ</p>	<p>10) <b>HOT:</b> Shredded Beef Stew w/Vegetables, Boiled Potatoes, Broccoli, Dinner Roll, Orange, Butter</p> <p><b>NÓNG:</b> Bò hầm rau cải, khoai tây luộc, cải Broccoli, bánh mì, cam, bơ</p> <p><b>COLD:</b> Roasted Turkey &amp; Cheddar, Lettuce &amp; Tomato, Mustard &amp; Mayo Packets, WW Bread, Green Bean Salad, Cucumber Slices, Orange</p> <p><b>LẠNH:</b> Gà tây đút lò nướng &amp; phô mai Cheddar, Xà lách &amp; Cà chua, Gỏi mù tạt &amp; Mayo, Bánh mì WW, Salad đậu que, Dưa leo cắt lát, Cam</p> <p><b>VEG:</b> Vegan Beef Stew w/Vegetables, Boiled Potatoes, Broccoli, Dinner Roll, Orange, Butter</p> <p><b>Thức ăn chay:</b> Bò chay hầm rau cải, khoai tây luộc, cải Broccoli, bánh mì, cam, bơ</p>
--	---	---	--	--

<p>13) <b>HOT:</b> Lemon Caper Chicken Breast, Wild Rice Pilaf, Green Beans, Sliced Carrots, WG Roll, Diced Peaches, Butter</p> <p><b>NÓNG:</b> Ức gà chanh bạch hoa, cơm thập cẩm, đậu que, cà rốt thái lát, bánh mì WG, đào thái hạt lựu, bơ</p> <p><b>COLD:</b> Egg Salad Plate, Macaroni Calad, Spinach Salad, Carrot Raisin Salad, WG Roll, Diced Peaches, Butter</p> <p><b>LẠNH:</b> Salad trứng, mì ống, salad rau Spinach, salad cà rốt nho khô, bánh mì WG, đào thái hạt lựu, bơ</p> <p><b>VEG:</b> Vegan Lemon Caper Chicken Breast, Wild Rice Pilaf, Green Beans, Sliced Carrots, WG Roll, Diced Peaches, Butter</p> <p><b>Thức ăn chay:</b> Ức gà chanh thuần chay, cơm thập cẩm, đậu que, cà rốt thái lát, bánh mì WG, đào thái hạt lựu, bơ</p>	<p>14) <b>HOT:</b> Italian Meatballs, Spaghetti w/Marinara Sauce, Italian Vegetable Blend, Green Salad, Roll, Butter</p> <p><b>NÓNG:</b> Thịt viên Ý, Mỳ Ý sốt Marinara, Rau cải Ý trộn, Salad xanh, Bánh mì, Bơ</p> <p><b>COLD:</b> Grilled Chicken Breast, Wild Rice Salad, Marinated Tomato Salad, Cucumber Slices, Naan Bread, Butter</p> <p><b>LẠNH:</b> Ức gà nướng, Salad cơm rùng, Salad cà chua ướp, dưa chuột cắt lát, bánh mì Naan, bơ</p> <p><b>VEG:</b> Vegan Italian Meatballs, Spaghetti w/Marinara Sauce, Italian Vegetable Blend, Green Salad, Roll, Butter,</p> <p><b>Thức ăn chay:</b> Thịt viên Ý thuần chay, Mỳ Ý sốt Marinara, Rau Ý trộn, Salad xanh, Bánh mì, Bơ,</p>	<p>15) <b>HOT:</b> Jerk Chicken Legs, White Rice Pilaf, Sauteed Spinach, Mixed Vegetables, Dinner Roll, Fruit Cup, Butter</p> <p><b>NÓNG:</b> Đùi gà kho, cơm trắng, rau Spinach, rau trộn, bánh mì, cup trái cây, bơ</p> <p><b>COLD:</b> Seafood Pasta Salad, WG Roll, Cole Slaw, Sliced Beets, Fruit Cup, Butter</p> <p><b>LẠNH:</b> Salad mì hải sản, bánh mì WG, bắp cải trộn, củ dền cắt lát, cup trái cây, bơ</p> <p><b>VEG:</b> Tofu w/Black Bean Sauce, White Rice Pilaf, Sauteed Spinach, Mixed Vegetables, Dinner Roll, Fruit Cup, Butter</p> <p><b>Thức ăn chay:</b> Đậu hũ sốt đậu đen, cơm trắng, rau Spinach xào, rau trộn, bánh mì, cup trái cây. Bơ</p> <p><b>***BIRTHDAY CUPCAKE***</b> <b>***Bánh CUPCAKE SINH NHẬT***</b></p>	<p>16) <b>HOT:</b> Salisbury Steak w/Gravy, Whipped Sweet Potato, Capri Vegetables, Green Salad, Roll, Butter</p> <p><b>NÓNG:</b> Bít tết Salisbury với nước sốt, Khoai lang đánh bông, Rau Capri, Salad xanh, Bánh mì, Bơ</p> <p><b>COLD:</b> Curry Chicken Salad w/Grapes, Split Sandwich Roll, Lettuce &amp; Tomato, Red Potato Salad, Cucumber Slices, Butter</p> <p><b>LẠNH:</b> Salad cà ri gà với nho, bánh mì sandwich, xà lách &amp; cà chua, salad khoai tây đỏ, dưa chuột cắt lát, bơ</p> <p><b>VEG:</b> Vegan Salisbury Steak W/Gravy, Whipped Sweet Potato, Capri Veggies, Green Salad, Roll, Butter</p> <p><b>Thức ăn chay:</b> Bít tết chay Salisbury với nước sốt, khoai lang đánh bông, rau Capri, salad xanh, bánh mì, bơ</p> <p><b>***BIRTHDAY CUPCAKE***</b> <b>GERMANTOWN CC ONLY**</b> <b>***Bánh CUPCAKE SINH NHẬT***</b></p>	<p>17) <b>HOT:</b> Chicken Cacciatore, Linguini w/Sauce, Baby Carrots, Green Salad, WG Roll, Whole Pear, Butter</p> <p><b>NÓNG:</b> Gà Cacciatore, Linguini sốt, Cà rốt nhỏ, Salad xanh, Bánh mì WG, Lê nguyên quả, Bơ</p> <p><b>COLD:</b> Roast Beef &amp; American Cheese, Cole Slaw, Lettuce &amp; Tomato, Mustard &amp; Mayo Packets, Marinated Broccoli, WG Sandwich Roll, Whole Pear</p> <p><b>LẠNH:</b> Thịt bò nướng lò &amp; Phô mai Mỹ, bắp cải trộn mayonnaise &amp; Cà chua, Gỏi mù tạt &amp; Mayo, cải Broccoli ướp, Bánh mì sandwich WG, Lê nguyên quả</p> <p><b>VEG:</b> Vegan Chick'n Cacciatore, Linguini w/Sauce, Italian Veggies, Spinach Salad, WG Roll, Whole Pear, Butter</p> <p><b>Thức ăn chay:</b> Cacciatore gà chay, Linguini kèm sốt, Rau Ý, Salad rau Spinach, Bánh mì WG, Lê nguyên quả, Bơ</p>
--	---	--	--	---

<p>20) <b>MLK DAY CLOSED ĐÓNG CỬA NGÀY MLK</b></p> 	<p>21)  <b>HOT:</b> Pulled Pork BBQ, Mini Baked Potatoes, Green Beans, Sandwich Bun, Butter</p> <p><b>NÓNG:</b> Thịt Heo BBQ xé nhỏ, Khoai tây nhỏ nướng, Đậu que, Bánh mì sandwich, Bơ</p> <p><b>COLD:</b> Fettucine w/Grilled Chicken &amp; Diced Tomatoes, Marinated Vegetable Salad, Carrot-Raisin Salad, WG Roll, Butter</p> <p><b>LẠNH:</b> Fettucine với gà nướng &amp; cà chua thái hạt lựu, Rau cải salad, cà rốt-nho khô, Bánh mì WG, bơ</p> <p><b>VEG:</b> Pulled Jackfruit BBQ, Mini Baked Potatoes, Green Beans, Sand Bun, Butter</p> <p><b>Thức ăn chay:</b> Mít nướng BBQ, Khoai tây nhỏ nướng, Đậu que, Bánh mì sandwich, Bơ</p>	<p>22) <b>HOT:</b> Oven Fried Chicken Drumsticks, Brown Rice Pilaf, Collard Greens, Corn, WG Roll, Diced Peaches, Butter</p> <p><b>NÓNG:</b> Đùi gà nướng, cơm gạo lứt, cải rổ, ngô, bánh mì WG, đào thái hạt lựu, bơ</p> <p> <b>COLD:</b> Sliced Roasted Pork Loin, Orzo Pasta Salad, 3-Bean Salad, WG Sand Roll, Lett &amp; Tomato, Mustard &amp; Mayo Packs, Butter</p> <p><b>LẠNH:</b> Thịt Heo Thăn nướng thái lát, Salad mì ống Orzo, Salad 3 đậu, bánh mì sandwich WG, Salad &amp; Cà chua, Gói mù tạt &amp; Mayo, Bơ</p> <p><b>VEG:</b> Vegan Oven Fried Chicken Breast, Brown Rice Pilaf, Collard Greens, Corn WG Roll, Diced Peaches, Butter</p> <p><b>Thức ăn chay:</b> Ức gà chay đút lò, cơm gạo lứt, cải rổ, bánh mì WG làm bằng bột bắp, đào thái hạt lựu, bơ</p>	<p>23) <b>HOT:</b> Fish Tacos w/Salmon, Spanish Rice, Refried Beans, Cole Slaw, Tortillas</p> <p><b>NÓNG:</b> Salmon Tacos, cơm Tây Ban Nha, đậu nghiền, bắp cải trộn mayonnaise, bánh Tortillas.</p> <p><b>COLD:</b> Turkey Breast Club Sandwich w/Bacon, Lett, Tomato, Potato Salad, Sliced Beets, Potato Sand Bun</p> <p><b>LẠNH:</b> Sandwich Gà tây với thịt bacon, xà lách, cà chua, khoai tây trộn mayonnaise và củ hành, củ dền cắt lát, bánh mì làm bằng bột khoai tây</p> <p><b>VEG:</b> Vegan Tofu Tacos, Spanish Rice, Refried Beans, Sautéed Spinach, Cole Slaw, Tortillas</p> <p><b>Thức ăn chay:</b> Tacos đậu phụ thuần chay, Cơm Tây Ban Nha, Đậu nghiền, Rau Spinach xào, bắp cải trộn mayonnaise, Bánh Tortillas</p>	<p>24) <b>HOT:</b> Beef Lasagna, Broccoli Florets, Caesar Salad, Garlic Breadstick, Orange</p> <p><b>NÓNG:</b> Lasagna bò, Bông cải xanh, Caesar Salad, Bánh mì tỏi, Cam</p> <p><b>COLD:</b> Pesto Chicken Salad, WG Pasta Salad, Marinated Tomato Salad, Cucumber Slices, WG Roll, Orange, Butter</p> <p><b>LẠNH:</b> Gà Pesto Salad, Salad mì ống WG, cà chua ướp, dưa chuột cắt lát, bánh mì WG, cam, bơ</p> <p><b>VEG:</b> Veggie &amp; Cheese Lasagna, Broccoli Florets, Caesar Salad, Garlic Breadstick, Orange,</p> <p><b>Thức ăn chay:</b> Lasagna chay &amp; phô mai, Bông cải xanh, Caesar Salad, Bánh mì tỏi, Cam,</p>
---	---	---	---	---

<p>27)</p> <p><b>HOT:</b> BBQ Chicken, Whipped Sweet Potato, Collard Greens, Cornbread, Cinn Apple Slices, Butter</p> <p><b>NÓNG:</b> Gà nướng BBQ, Khoai lang đánh bông, Cải rổ, Bánh ngô, Táo Cinn lát, Bơ</p> <p> <b>COLD:</b> Ham &amp; Swiss Cheese, Lettuce &amp; Tomato, Mustard &amp; Mayo Packs, No-Mayo Potato Salad, Celery Sticks, Potato Sandwich Bun, Cinn Apple Slices</p> <p><b>LẠNH:</b> Thịt Ham &amp; phô mai Thụy Sĩ, Xà lách &amp; cà chua, Gỏi mù tạt &amp; Mayo, Salad khoai tây không mayo, Cần tây, Bánh mì làm bằng khoai tây, Táo Cinn lát</p> <p><b>VEG:</b> Vegan BBQ Chicken Breast, Whipped Sweet Potato, Collard Greens, Corn Bread, Cinn Apple Slices</p> <p><b>Thức ăn chay:</b> Ức gà nướng chay, khoai lang đánh bông, cải rổ, bánh mì ngô, táo Cinn lát</p>	<p>28)</p> <p><b>HOT:</b> Baked Salmon Chunks w/Tomato &amp; Zucchini Sautée, Orzo Pasta w/White Sauce, Green Peas, Green Salad, WG Dinner Roll, Butter</p> <p><b>NÓNG:</b> Cá Salmon cắt khúc nướng với cà chua &amp; bí xanh xào, mì ống Orzo với sốt trắng, đậu Peas, salad xanh, bánh mì WG, bơ</p> <p><b>COLD:</b> Curry Chicken Salad, Orzo Pasta Salad, Green Bean Salad, Sliced Cucumbers, WG Dinner Roll, Butter</p> <p><b>LẠNH:</b> Cà ri gà Salad, mì ống Orzo Salad, Salad đậu que, dưa chuột thái lát, bánh mì WG, bơ</p> <p><b>VEG:</b> Veggie, Cheese &amp; Lentil Stuffed Pepper, Orzo Pasta w/White Sauce, Green Peas, Green Salad, WG Dinner Roll, Butter</p> <p><b>Thức ăn chay:</b> Rau cải, phô mai &amp; đậu lăng nhồi ớt, mì ống Orzo với sốt trắng, đậu Peas, salad xanh, bánh mì WG, bơ</p>	<p>29)</p> <p><b>HOT:</b> BBQ Beef Meatballs, White Rice Pilaf, Honey Glazed Carrots, Green Beans, WG Roll, Butter</p> <p><b>NÓNG:</b> Thịt bò viên nướng BBQ, Cơm thập cẩm trắng, Cà rốt tẩm mật ong, Đậu que, Bánh mì WG, Bơ</p> <p><b>COLD:</b> Tuna Salad, WG Sandwich Bun, Lettuce &amp; Tomato, Spinach Salad w/grapes, Corn &amp; Pepper Salad, Fruit Cocktail</p> <p><b>LẠNH:</b> Salad cá Salmon, Bánh mì Sandwich WG, Xà lách với Cà chua, Rau Spinach, nho, ngô &amp; ớt quả, trái cây Cocktail</p> <p><b>VEG:</b> Vegan BBQ Meatballs, White Rice Pilaf, Honey Glazed Carrots, Green Beans, WG Roll, Fruit Cocktail, Butter</p> <p><b>Thức ăn chay:</b> Thịt viên BBQ thuần chay, Cơm thập cẩm trắng, Cà rốt tẩm mật ong, Đậu que, Bánh mì WG, Cocktail trái cây, Bơ</p>	<p>30)</p> <p><b>HOT:</b> Lemon Basil Chicken Breast, Brown Rice Pilaf, Wax Beans, Corn, WG Roll, Butter</p> <p><b>NÓNG:</b> Ức gà húng chanh, cơm gạo lứt, đậu súp, ngô, bánh mì WG, bơ</p> <p><b>COLD:</b> Bacon, Lettuce &amp; Tomato Sandwich, White WW Bread, Mustard, Mayo Packs, Sliced Beets, Kale Salad w/Cranberries, Sliced Carrots</p> <p><b>LẠNH:</b> Bánh mì WW Bacon, xà lách &amp; cà chua, mù tạt, gỏi mayo, củ dền cắt lát, salad cải Kale với Cranberries, cà rốt thái lát</p> <p><b>VEG:</b> Lemon Basil Chicken Breast, Brown Rice Pilaf, Wax Beans, Corn, WG Roll, Butter</p> <p><b>Thức ăn chay:</b> Ức gà húng chanh, cơm thập cẩm gạo lứt, đậu súp, ngô, bánh mì WG, bơ</p>	<p>31)</p> <p><b>HOT:</b> Shredded Beef Stroganoff, WG Buttered Penne, Spinach, Cole Slaw, Roll, Banana, Butter</p> <p><b>NÓNG:</b> Bò Stroganoff xé nhỏ, WG Penne bơ, Rau Spinach, bắp cải trộn mayonnaise, Bánh mì, Chuối, Bơ</p> <p><b>COLD:</b> No-May Chicken Macaroni Salad, Caesar Salad, 3-Bean Salad, WG Roll, Banana, Butter</p> <p><b>LẠNH:</b> Salad mì ống gà No-mayonnaise, Caesar Salad 3 đậu, bánh mì WG, chuối, bơ</p> <p><b>VEG:</b> Vegan Beef Stroganoff, WG Buttered Penne, Spinach, Cole Slaw, Roll, Banana, Butter</p> <p><b>Thức ăn chay:</b> Bò Stroganoff thuần chay, WG Penne Bơ, Rau Spinach, bắp cải trộn mayonnaise, Bánh mì, Chuối, Bơ</p>
--	--	--	--	---

**NUTRITION RESOLUTIONS: EAT FRUITS, VEGETABLES, WHOLE GRAINS, FISH, LOW-FAT DAIRY & HEALTHY FATS, BE ACTIVE, SEE YOUR DOCTOR REGULARLY, QUIT SMOKING, TOAST WITH A SMALLER GLASS, **GUARD AGAINST FALLS**, GIVE YOUR BRAIN A WORKOUT, GET ENOUGH SLEEP, RECONSIDER MULTIVITAMINS, SPEAK UP WHEN YOU FEEL DOWN OR ANXIOUS**

KHUYẾN CÁO DINH DƯỠNG: ĂN TRÁI CÂY, RAU CẢI, NGŨ CỐC NGUYÊN HẠT, CÁ, SỮA ÍT CHẤT BÉO & CHẤT BÉO LÀNH MẠNH, HÃY HOẠT ĐỘNG, GẶP BÁC SĨ THƯỜNG XUYÊN, BỎ THUỐC LÁ, UỐNG RƯỢU BẰNG LY NHỎ, THẬN TRỌNG ĐỂ PHÒNG NGỪA TẾ NGÃ, TẬP THỂ DỤC NÃO CỦA BẠN, NGỦ ĐỦ, UỐNG MULTIVITAMIN, NÓI LÊN KHI BẠN CẢM THẤY BUỒN HOẶC LO LẮNG