



TB THAI BINH PHARMACY

DƯỠNG CHẤT MÙA HÈ

Cơ thể khỏe mạnh

NHỮNG THỰC PHẨM

nên bổ sung

nhathuocthaibinh.com.vn **1900 3183**

DƯỠNG CHẤT MÙA HÈ - CƠ THỂ KHỎE MẠNH

☀ Những ngày nắng nóng khiến cơ thể dễ mất nước và mệt mỏi hơn bình thường. Bên cạnh việc uống đủ nước, lựa chọn thực phẩm phù hợp cũng góp phần giúp bạn duy trì sức khỏe và cảm thấy dễ chịu hơn.

Nên bổ sung:

- ✓ Rau xanh, trái cây giàu nước như dưa hấu, cam, bưởi, dưa chuột
- ✓ Thực phẩm thanh mát như canh rau, súp, sữa chua
- ✓ Thịt nạc, cá, trứng để cung cấp đủ dinh dưỡng
- ✓ Uống đủ nước mỗi ngày, có thể bổ sung nước điện giải khi cần thiết

Nên hạn chế:

- ✗ Đồ ăn nhiều dầu mỡ, cay nóng
- ✗ Nước ngọt có gas, đồ uống nhiều đường
- ✗ Rượu, bia và các đồ uống chứa nhiều caffeine
- ✗ Ăn quá no hoặc bỏ bữa trong những ngày nắng gắt

♥ Một chế độ ăn uống hợp lý kết hợp nghỉ ngơi đầy đủ sẽ giúp cơ thể khỏe mạnh, giảm nguy cơ mệt mỏi và thích nghi tốt hơn với thời tiết oi bức. Hãy liên hệ với Nhà thuốc Thái Bình nếu có bất thường gì về sức khỏe trong ngày nắng nóng này nhé!

HỆ THỐNG NHÀ THUỐC THÁI BÌNH

- 📍 Cs 1: 109 Định Công, phường Phương Liệt, TP Hà Nội
- 📍 Cs 2: 118 phố Phú Đô, phường Từ Liêm, TP Hà Nội
- 📍 Cs 3: 115 phố Mễ Trì Hạ, phường Từ Liêm, TP Hà Nội
- 📍 Cs 4: 245 Định Công, phường Định Công, TP Hà Nội
- 📍 Cs 5: 114 đường Nguyễn Khuyến, phường Hà Đông, TP Hà Nội
- 📍 Cs 6: 6 phố Trần Nguyên Đán, phường Định Công, TP Hà Nội
- 📍 Cs 7: Tầng 1, 210 phố Trung Kính, phường Yên Hòa, TP Hà Nội
- 📍 Cs 8: 1 đường Văn Khê, Khu đô thị Văn Phú, phường Hà Đông, TP Hà Nội

✉ Inbox hoặc gọi hotline để được hỗ trợ tư vấn

☎ Hotline: 19003183

🌐 Website: <https://nhathuocthaibinh.com.vn/>

#HeThongNhaThuocThaiBinh #NhaThuocThaiBinh #thucdon #lanhmanh