Susan Reynolds, 29 tu□i, không ăn gì ngoài hoa qu□, rau, các lo□i h□t song.

L□n cu□i cùng Susan ăn đ□ n□u chín là cách đây 7 năm và t□ đó đ□n nay, cô ăn t□t c□ các lo□i qu□, rau xanh, ngũ c□c, các lo□i h□t và đ□u đ□ và cô tin r□ng đó là bí quy□t giúp cô có v□ tr□ trung c□a thi□u n□ 16.

Cô gái thon th□ 29 tu□i này cho bi□t m□i ngày cô ăn 12 kh□u ph□n qu□ và rau và đã t□o ra 1 s□ l□□ng các công th□c món ăn s□ng m□i, g□m các món súp l□nh t□ rau chân v□t, m□t s□ lo□i rau gia v□ và xà lách đ□ t□o thành nh□ng món ăn thú v□.

Ch□ đ□ ăn các món s□ng lành m□nh c□a cô gái này b□t đ□u t□ nh□ng ngày h□c đ□i h□c nh□ng cô cũng th□a nh□n là không h□ d□ dàng khi cô r□t thích các b□a ăn nh□ t□ ch□n ki□u Trung Qu□c tr□□c khi ng□, thích bánh sandwich McDonalds McChicken và c□c hào h□ng v□i món k□o d□o m□i t□i.

Tuy nhiên, t□t c□ đã thay đ□i khi cô b□t đ□u t□p yoga su□t 6 tháng trong 1 chuy□n đi t□i □n Đ□ □ tu□i 21.

Sau khi v□ nhà, Susan quy□t đ□nh tr□ thành ng□□i ăn chay và rèn luy□n đ□ tr□ thành 1 giáo viên yoga tr□□c khi chuy□n sang 1 ch□ đ□ ăn toàn th□c ph□m s□ng.

“Tôi đã đôi l□n đ□n ăn □ 1 quán cafe g□i là Red Sugar (Edinburgh, Anh) n□i ph□c v□ các món ăn không n□u và khi đ□□c nghe gi□i thích v□ nó, tôi đã tìm hi□u và quy□t đ□nh s□ th□c hi□n theo cách này. Và th□t không th□ tin đ□□c khi tôi đã không ăn 1 b□a ăn nóng nào trong 7 năm qua”, cô nói, “Nh□ng l□i ích v□ tinh th□n mà cô có đ□□c là s□ sáng su□t, tích c□c, s□c kh□e, năng l□□ng, nhi□t huy□t và kh□ năng ra quy□t đ□nh. Còn m□i ng□□i c□m nh□n v□ tôi là làn da r□ng r□ và s□c xuân ph□i ph□i. Nh□ng ng□□i khác đ□u đoán tôi tr□ h□n so v□i tu□i. Tôi cũng t□ cân b□ng đ□□c c□m xúc và h□nh phúc”.

Chia s□ v□ cách chuy□n sang ăn th□c ăn s□ng, Susan khuyên nên b□t đ□u v□i nh□ng đĩa l□n hoa qu□ mà mình thích. Có th□ ăn các lo□i h□t nut và hoa qu□ hay 1 đĩa sa-lát l□n v□i bánh m□ giòn trong b□a chính.

Tr□n Ph□□ng

Theo *DM*
Báo Dân Trí