

BacSi1.com

Kế hoạch giảm cân khoa học 4 tuần

Giảm cân bền vững kiểu Việt — không nhịn cực đoan

✓ Tính nhu cầu calo

✓ Thực đơn cơm nhà

✓ Lịch vận động + tracker

bacsi1.com · Tài liệu miễn phí, mang tính tham khảo — không thay thế chẩn đoán của bác sĩ

Nguyên tắc

Giảm cân an toàn: 0,5–1kg/tuần. Tạo thâm hụt ~500 kcal/ngày (giảm ăn + tăng vận động). Dùng công cụ BMR/TDEE trên [BacSi1.com](#) để biết nhu cầu calo của bạn, rồi ăn thấp hơn ~500 kcal.

Ăn — cơm nhà kiểu Việt (~1.500–1.800 kcal/ngày)

Bữa	Gợi ý
Sáng	Phở/bún ít nước béo + nhiều rau; hoặc trứng + bánh mì đen + sữa không đường
Trưa	½ chén cơm + cá/ức gà/đậu phụ + đĩa rau luộc/xào ít dầu + canh
Tối (sớm, trước 19h)	Ít tinh bột hơn: nhiều rau + đạm nạc; tránh chiên rán
Tránh	Trà sữa, nước ngọt, đồ chiên, cơm/xôi nhiều, ăn khuya, "ăn cho hết"

Mẹo: ăn rau trước, uống nước trước bữa, ăn chậm nhai kỹ, dùng bát nhỏ. Ngủ đủ (thiếu ngủ tăng cảm giác đói).

Vận động & theo dõi

Lịch vận động cho người bạn (150+ phút/tuần)

- Đi bộ nhanh 30 phút x 5 ngày (đi làm, sau bữa tối, công viên)
- Thêm 2 buổi tập sức mạnh nhẹ (chống đẩy, squat, plank) giữ cơ
- Tăng vận động hằng ngày: leo cầu thang, đi bộ chỗ gần, đứng dậy mỗi giờ

Người có bệnh tim mạch, khớp, hoặc BMI rất cao: hỏi bác sĩ trước khi tập cường độ cao.

Bảng theo dõi 4 tuần

Tuần	Cân nặng đầu tuần	Vòng eo (cm)	Số buổi vận động	Ghi chú
1				
2				
3				
4				

Tính nhu cầu calo của bạn:
bacs1.com/cong-cu/tinh-bmr-calo

Nguồn: tổng hợp từ hướng dẫn/ngưỡng chuẩn công khai (WHO, Bộ Y tế, IOM, ADA...); BacSi1.com biên soạn, bản v1.0 (07/2026).

© 2026 BacSi1.com — vui lòng không chỉnh sửa nội dung khi chia sẻ lại.