



Chín Thói Quen Trẻ Hoá Tự Nhiên

Chín việc nhỏ Tâm lặp lại mỗi ngày suốt nhiều năm – không phẫu thuật, không thuốc bổ, không ép mình bằng ý chí. Chỉ là sống đúng nhịp cơ thể cần.



Không phải bạn lười. Là vì bạn chống lại cả một bối cảnh.

Tâm từng gồng suốt tám năm. Bốn huấn luyện viên, giảm rồi tăng, tập tới chấn thương, mười một giờ đêm vẫn cố nuốt đạm vì sợ mất cơ. Gồng bằng tất cả ý chí – và vẫn thua.

Tới một đêm, Tâm hiểu ra một điều đã thay đổi mọi thứ: Tâm đánh giặc bằng ý chí, còn cả xã hội đánh Tâm bằng bối cảnh. Mà bối cảnh thì không bao giờ nghỉ. Đồ ăn công nghiệp luôn trong tầm tay, điện thoại kéo tới nửa đêm, công việc vắt kiệt sức. Một con người không thể chọi lại cả một hệ thống bằng riêng ý chí.

Nên Tâm ngừng cố gắng nhiều hơn. Tâm bắt đầu thiết kế lại bối cảnh – sắp lại một ngày sao cho việc đúng trở thành việc dễ. Chín thói quen trong quyển này chính là bộ khung đó. Không cái nào cần bạn nghiền răng. Mỗi cái chỉ là một viên gạch nhỏ, đặt đúng chỗ trong ngày bạn đang sống.

Trẻ hoá không phải thứ bạn cố đạt được. Là phần thưởng tự nhiên đến khi bạn sống đúng.

– Triết lý xuyên suốt khoá 14 Ngày Trẻ Hoá

MỤC LỤC

Chín thói quen, theo đúng nhịp một ngày.

Bạn không cần làm cả chín cùng lúc. Cứ đi theo dòng chảy của một ngày – sáng, ngày, tối – mỗi việc đặt đúng vào lúc cơ thể sẵn sàng nhất cho nó.

BUỔI SÁNG — ĐÁNH THỨC

- 01** Dậy sớm, cùng một giờ mỗi ngày
- 02** Hít thở chu kỳ buổi sáng
- 03** Một thìa dầu dừa & lát chanh
- 04** Nước ấm ban mai – mật ong & chút muối

BAN NGÀY — NUÔI DƯỠNG & VẬN ĐỘNG

- 05** Đi bộ 45 phút – tăng dần tới chạy
- 06** Tắm nước thường, không sốc nhiệt
- 07** Bữa đầu tiên: trái cây & trứng

BUỔI TỐI — TRỞ VỀ & CHỮA LÀNH

- 08** Ăn tối trước 19 giờ
- 09** Ngủ trước 23 giờ, đưa mình vào giấc bằng nhịp thở 4-7-8

PHẦN MỘT

Buổi sáng là nơi cả ngày được quyết định.

Cách bạn mở đầu một ngày sẽ lan ra toàn bộ những giờ còn lại. Bốn thói quen đầu tiên không lấy của bạn nhiều thời gian – chúng chỉ đặt cơ thể vào đúng hướng ngay từ phút thức dậy, để bạn không phải dùng ý chí gồng gánh suốt phần sau.

THÓI QUEN 01 — 04

01



BUỔI SÁNG · NGÀY KHİ TỈNH

Dậy sớm, cùng một giờ mỗi ngày

Cơ thể yêu sự đều đặn hơn yêu việc ngủ nướng cuối tuần.

Cách làm

- 1 Chọn một giờ thức cố định và giữ nó cả bảy ngày trong tuần – kể cả cuối tuần, lệch nhiều nhất khoảng 30 phút.
- 2 Vừa mở mắt, đừng cầm điện thoại ngay. Cho cơ thể vài phút để thực sự tỉnh.
- 3 Nếu mở được rèm hoặc bước ra chỗ có ánh sáng tự nhiên – càng tốt.

Vì sao

Đồng hồ sinh học bên trong chúng ta vận hành theo sự đều đặn. Khi bạn thức và ngủ vào những khung giờ ổn định, cơ thể biết trước điều gì sắp đến và tự chuẩn bị – buổi sáng tỉnh táo hơn, buổi tối buồn ngủ đúng lúc. Ngủ nướng bù vào cuối tuần nghe có vẻ là phần thưởng, nhưng nó xô lệch nhịp đó, giống như cứ vài ngày lại bay qua một múi giờ mới. Một giờ thức ổn định là nền móng – tám thói quen còn lại đều dựng trên nó.

“Ngày chủ động bắt đầu từ phút bạn không để chiếc điện thoại quyết định thay mình.”

Hít thở chu kỳ buổi sáng

Đánh thức cơ thể bằng hơi thở, trước khi đánh thức bằng cà phê.

Cách làm

- 1 Ngồi thẳng lưng, thả lỏng vai. Hít vào sâu bằng mũi, cho bụng phồng lên.
- 2 Thở ra nhẹ nhàng. Lặp lại liên tục một chuỗi vài chục nhịp, đều và chậm, theo sức của bạn.
- 3 Bắt đầu từ ít – chừng ba đến năm phút – rồi tăng dần khi đã quen. Dừng ngay nếu thấy chóng mặt.



An toàn trước tiên

Luôn tập khi đang ngồi hoặc nằm ở nơi an toàn. Tuyệt đối không tập nhịp thở này khi đang ở dưới nước, trong bồn tắm, khi lái xe, hay khi đang đứng – thở sâu liên tục có thể gây choáng. Thấy lâng lâng hay tê tay thì dừng lại, thở bình thường trở lại.

Vì sao

Hầu hết chúng ta thở rất nông cả ngày mà không để ý. Một chuỗi thở sâu có chủ đích vào buổi sáng giúp cơ thể dịu lại và đầu óc tỉnh trong một cách tự nhiên – Tâm cảm nhận nó rõ ràng hơn cả ly cà phê đầu tiên. Quan trọng hơn, đây là vài phút bạn dành cho riêng mình trước khi thế giới ồa vào, một khoảng lặng để bắt đầu ngày từ thế chủ động chứ không phải bị cuốn đi.

“Hơi thở là thứ luôn ở bên bạn — và là cách rẻ nhất để trở về với chính mình.”



Một thìa dầu dừa & lát chanh

Nghi thức nhỏ Tâm khởi động buổi sáng suốt nhiều năm.

Cách làm

- 1 Một thìa dầu dừa nguyên chất, dùng khi bụng còn trống vào buổi sáng.
- 2 Vắt vài giọt đến nửa quả chanh vào một ly nước ấm, uống cùng.
- 3 Mới đầu thấy lạ miệng là bình thường. Bắt đầu từ lượng nhỏ rồi điều chỉnh theo cơ thể bạn.



Một lưu ý thật lòng

Dầu dừa là chất béo bão hòa. Nếu bạn đang có mỡ máu cao hoặc bệnh lý tim mạch, hãy hỏi bác sĩ trước khi thêm dầu dừa vào mỗi sáng. Tâm muốn bạn an toàn hơn là làm theo cho đủ.

Vì sao

Đây là nghi thức mở đầu ngày của riêng Tâm – đưa một chút chất béo và vị chua tươi vào cơ thể trước bữa ăn đầu tiên, như một cách đánh thức vị giác và nhắc mình rằng ngày mới đã bắt đầu một cách có chủ đích. Tâm chia sẻ vì đây là điều Tâm làm mỗi sáng, không phải như một bài thuốc. Cơ thể mỗi người mỗi khác – bạn hãy lắng nghe phản ứng của mình và giữ nếu thấy hợp.

“Một nghi thức nhỏ lặp lại mỗi sáng có sức mạnh hơn một quyết tâm lớn nói một lần.”

04



BUỔI SÁNG · SAU KHI THỨC

Nước ấm ban mai

Một ong và một chút muối, trong ly nước ấm đầu ngày.

Cách làm

- 1 Một ly nước ấm, pha một thìa nhỏ mật ong và một nhúm muối.
- 2 Uống chậm rãi vào buổi sáng, trước bữa ăn.
- 3 Giữ liều lượng vừa phải – muối chỉ một nhúm nhỏ, mật ong vừa đủ ngọt nhẹ.

Tùy cơ thể bạn

Nếu bạn đang kiêng đường, có tiểu đường, hoặc cao huyết áp – hãy giảm hoặc bỏ phần mật ong và muối, và hỏi ý kiến bác sĩ. Riêng ly nước ấm đầu ngày vẫn đủ tốt khi đứng một mình.

Vì sao

Sau một đêm dài, cơ thể thức dậy trong trạng thái thiếu nước mà ta ít khi để ý. Ly nước ấm đầu ngày là cách dịu dàng để bù lại phần nước đã mất và làm ấm bụng trước khi ăn. Tâm thích cảm giác ấm áp này – nó giống một lời chào buổi sáng gửi tới cơ thể, nhẹ nhàng đánh thức thay vì đổ ngay cà phê đặc vào lúc còn chưa tỉnh.

“Trước khi nạp thêm bất cứ thứ gì, hãy cho cơ thể thứ nó thiếu nhất sau một đêm: nước.”

PHẦN HAI

Ban ngày nuôi cơ thể bằng vận động và thức ăn thật.

Khi buổi sáng đã đặt đúng hướng, ban ngày là lúc giữ cho dòng chảy đó tiếp tục: cho cơ thể được chuyển động, được tắm tấp nhẹ nhàng, và được ăn những thức ăn gần với tự nhiên nhất.

THÓI QUEN 05 — 07

05



BAN NGÀY · KHI CÓ KHOẢNG TRỐNG

Đi bộ 45 phút — tăng dần tới chạy

Bắt đầu bằng những bước chân, để dành việc chạy cho sau này.

Cách làm

- 1 Tuần đầu: đi bộ khoảng 45 phút, nhịp vừa phải, đủ để thở hơi nhanh nhưng vẫn nói chuyện được.
- 2 Mỗi tuần thêm một chút: xen vài đoạn đi nhanh, rồi vài đoạn chạy nhẹ khi cơ thể đã sẵn sàng.
- 3 Nếu đi được dưới ánh nắng buổi sáng hoặc xế chiều thì càng quý – vừa vận động vừa đón ánh sáng tự nhiên.

Vì sao

Đi bộ là hình thức vận động dễ duy trì nhất – không cần phòng tập, không cần dụng cụ, ai cũng bắt đầu được ngay hôm nay. Tăng dần từ đi tới chạy giúp cơ thể thích nghi mà không bị quá sức hay chấn thương, đúng tinh thần của cả quyển sách này: không gồng, chỉ tiến từng bước nhỏ và đều. Khoảng thời gian này cũng là lúc đầu óc được nghỉ, nhiều ý nghĩ rồi ren tự sáng ra trong khi chân vẫn bước. Và nhớ: chạy là phần thưởng để dành cho sau này, không bắt buộc. Nếu khớp gối lên tiếng, cứ ở lại với việc đi bộ – đi bộ đều đặn mỗi ngày đã đủ làm nên thay đổi.

“Cơ thể không cần bạn chạy marathon hôm nay. Nó cần bạn bước ra cửa — mỗi ngày.”



Tắm nước thường, không sốc nhiệt

Để cơ thể làm quen với nhiệt độ tự nhiên, dịu dàng thôi.

Cách làm

- 1 Tắm bằng nước ở nhiệt độ thường – không quá nóng, không quá lạnh.
- 2 Nếu trời lạnh, đừng dội nước thẳng vào người ngay. Làm ướt dần từ chân lên để cơ thể kịp thích nghi.
- 3 Hít thở đều trong lúc tắm, xem đó là một khoảng dừng nhỏ trong ngày.

Vì sao

Tắm nước quá nóng hay dội nước lạnh đột ngột đều là một cú sốc nhỏ cho cơ thể. Tâm chọn nước ở nhiệt độ thường để cơ thể được làm quen một cách tự nhiên thay vì bị giật mình. Đây là một ví dụ nhỏ cho cả triết lý: thay vì ép bản thân bằng những cú sốc, ta để cơ thể thích nghi từ từ. Với người mới, sự nhẹ nhàng bao giờ cũng dễ giữ lâu hơn sự khắc nghiệt. Đây là bước cho người mới bắt đầu – tắm lạnh có chủ đích là một cấp độ nâng cao mà Tâm sẽ đồng hành riêng khi cơ thể bạn đã thật sự sẵn sàng, chứ không vội ép ngay từ ngày đầu.

“Bền vững không đến từ những cú sốc, mà từ những điều dịu dàng lặp lại đủ lâu.”



Bữa đầu tiên: trái cây & trứng

Một bữa mở ngày từ đồ thật – trái cây trước, rồi mới tới phần còn lại.

Cách làm

- 1 Mở bữa đầu tiên trong ngày bằng một phần trái cây tươi theo mùa – đây là phần Tâm xem là bắt buộc, không bỏ.
- 2 Có thể thêm trứng gà luộc cho đủ đạm, hoặc yến mạch / hạt chia ngâm cho no lâu hơn.
- 3 Ưu tiên đồ thật, ít chế biến – tránh bánh ngọt công nghiệp và nước ngọt mở đầu ngày.

Vì sao

Sau một đêm dài và một buổi sáng đã vận động, cơ thể bước vào bữa đầu tiên trong trạng thái thật sự sẵn sàng đón nhận. Tâm chọn mở bữa đó bằng trái cây – và xem đây là phần không bỏ – vì với Tâm, đây là cách đưa vào người thứ năng lượng sạch và nhẹ nhất ngay từ đầu: đường tự nhiên cho sức sống tức thì, chất xơ và nước giúp no êm, vitamin nuôi từng tế bào. Khi cái đầu tiên chạm vào cơ thể là đồ thật gần với tự nhiên, cả ngày ăn uống phía sau cũng có xu hướng tử tế theo. Trứng gà là phần đạm thêm vào để bữa sáng đủ đầy và bền tới trưa. Tâm tin rằng một cơ thể được mở ngày bằng đồ thật, đúng lúc nó cần nhất, chính là tiền đề cho sự trẻ hoá tích góp mỗi ngày.

“Ăn đồ càng gần với hình dạng tự nhiên của nó, cơ thể càng biết phải làm gì với nó.”

PHẦN BA

Buổi tối là lúc cơ thể tự chữa lành.

Mọi nỗ lực ban ngày sẽ thành công hay thất bại ở chính buổi tối – nơi cơ thể bước vào giấc ngủ sâu để phục hồi. Hai thói quen cuối cùng dành để bảo vệ khoảng thời gian quý giá đó.

THÓI QUEN 08 — 09

08



BUỔI TỐI · BỮA CUỐI TRONG NGÀY

Ăn tối trước 19 giờ

Cho hệ tiêu hoá được nghỉ trước khi bạn lên giường.

Cách làm

- 1 Cố gắng kết thúc bữa tối trước 19 giờ, để có khoảng cách vài tiếng trước giờ ngủ.
- 2 Bữa tối nhẹ hơn bữa trưa – ưu tiên rau và đạm dễ tiêu, hạn chế đồ chiên rán nhiều dầu mỡ.
- 3 Nếu lịch sống chưa cho phép 19 giờ, hãy bắt đầu bằng việc đẩy bữa tối sớm lên từng chút một.

Vì sao

Khi bạn ăn quá sát giờ ngủ, cơ thể vẫn phải bận tiêu hoá trong lúc đáng lẽ được nghỉ ngơi – và giấc ngủ vì thế khó sâu. Ăn tối sớm cho dạ dày một khoảng trống để hoàn tất công việc trước khi bạn nằm xuống, nhờ đó nhiều người thấy mình vào giấc dễ hơn và sáng dậy nhẹ bụng hơn. Đây là cây cầu nối tự nhiên giữa một ngày trọn vẹn và một đêm phục hồi.

“Bữa tối sớm là món quà bạn gửi cho giấc ngủ của chính mình vài giờ sau đó.”



Ngủ trước 23 giờ, vào giấc bằng nhịp thở 4-7-8

Thói quen quan trọng nhất – nơi cơ thể thật sự chữa lành.

Cách làm

- 1 Đặt mục tiêu lên giường trước 23 giờ. Trước đó chùng 30 phút, giảm ánh sáng và cắt điện thoại.
- 2 Khi đã nằm, thử nhịp thở 4-7-8: hít vào bằng mũi đếm 4, giữ hơi đếm 7, thở ra chậm bằng miệng đếm 8.
- 3 Lặp lại bốn đến tám vòng. Đếm chậm, không gắng sức – để hơi thở dẫn bạn vào giấc.

Vì sao

Giấc ngủ sâu là nơi cơ thể phục hồi và làm mới chính nó – và phần lớn quá trình đó diễn ra trong những giờ đầu của đêm. Lên giường trước 23 giờ giúp bạn không bỏ lỡ khung giờ vàng ấy. Nhịp thở 4-7-8, với hơi thở ra dài hơn hơi hít vào, là một cách dịu dàng để làm chậm lại và buông bỏ căng thẳng của cả ngày, giúp tâm trí lắng xuống trước khi ngủ. Nếu trong chín thói quen bạn chỉ giữ được một – Tâm mong đó là thói quen này.

“Bạn không trẻ hoá lúc tập hay lúc ăn. Bạn trẻ hoá trong lúc ngủ sâu.”

Một ngày trẻ hoá

Chín thói quen, xếp đúng theo dòng chảy từ sáng tới đêm.

- 5:00**  **Dậy đúng giờ** **GIỜ VÀNG**
Cùng một giờ mỗi ngày – chưa vội cắm điện thoại.
- 5:05**  **Hít thở chu kỳ**
Vài phút thở sâu ngay tại giường, trước cà phê.
- 5:15**  **Dầu dừa & chanh**
Nghỉ thức nhỏ của Tâm, khi bụng còn trống.
- 5:20**  **Nước ấm ban mai**
Mật ong, một nhúm muối – bù nước sau đêm.
- 5:30**  **Ra cửa & đi bộ**
Đi bộ 45 phút. Tính cả đường ra và về – về tới nhà khoảng 6:25.
- 6:35**  **Tắm nước thường**
Dịu dàng, không sốc nhiệt, sau khi đã nghỉ thở.
- 7:00**  **Bữa đầu tiên**
Trái cây trước – bắt buộc; thêm trứng cho đủ đạm.
- 18:30**  **Ăn tối trước 19h** **GIỜ VÀNG**
Bữa nhẹ, cho tiêu hoá kịp nghỉ trước giờ ngủ.
- 22:30**  **Vào giường, thở 4–7–8** **GIỜ VÀNG**
Ngủ trước 23h để bắt trọn khung phục hồi sâu.

BA MỐC GIỜ VÀNG — GIỮ BẰNG MỌI GIÁ

5:00

Dậy

trước 19:00

Ăn tối

trước 23:00

Ngủ

Ba mốc này là mỏ neo của đồng hồ sinh học. Giữ đúng chúng mỗi ngày, cả nhịp thức – ngủ, tiêu hoá và tuần hoàn của cơ thể dần đi vào quỹ đạo – sáu thói quen còn lại chỉ là phần bồi đắp thêm. Các giờ khác trong lịch là gợi ý linh hoạt; ba mốc này thì cố gắng giữ cố định.

ĐIỀU CẦN NHỚ

Đừng đếm kết quả. Hãy đếm số ngày bạn giữ được.

Bạn sẽ không thấy gì khác biệt trong vài ngày đầu. Điều đó hoàn toàn bình thường – và là lý do hầu hết mọi người bỏ cuộc đúng lúc cơ thể sắp bắt đầu thay đổi.

66 ngày

Một nghiên cứu ở Đại học College London (96 người, năm 2010) cho thấy trung bình cần khoảng 66 ngày để một thói quen mới tự vận hành mà không còn cần ý chí – nhưng con số này dao động rất rộng giữa từng người, từ 18 đến 254 ngày.

– Lally và cộng sự, *European Journal of Social Psychology*, 2010

Con số đó nói với chúng ta một điều an ủi: nếu hôm nay bạn còn phải nhắc mình mới làm được, đó không phải vì bạn yếu – mà vì bạn chỉ đơn giản là chưa đi đủ số ngày. Mỗi ngày bạn lặp lại, việc đúng lại bớt khó đi một chút, cho tới khi nó trở thành điều bạn làm mà không cần nghĩ.

Vậy nên trong giai đoạn đầu, hãy đổi thước đo. Đừng hỏi “mình đã trẻ ra chưa”. Hãy hỏi “hôm nay mình có giữ được thói quen không”. Giữ được – đó đã là thắng lợi của ngày hôm đó. Phần còn lại, cơ thể sẽ tự lo.

Bảng theo dõi 66 ngày của bạn

In trang này ra, dán lên tủ lạnh hoặc cạnh gương. Mỗi tối, tô một ô cho ngày bạn đã giữ được thói quen. Không cần hoàn hảo – chỉ cần nhiều hơn hôm qua một chút.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66

Ngày 14

Hết khoá 14 Ngày – thói quen đã bắt đầu thành nếp.

Ngày 30

Một tháng đều đặn – cơ thể bắt đầu tự nhắc bạn.

Ngày 66

Mốc tự động – việc đúng thành điều bạn làm không cần nghĩ.

CHECKLIST MỘT NGÀY

- Dậy đúng giờ đã chọn SÁNG
- Hít thở chu kỳ buổi sáng SÁNG
- Một thìa dầu dừa & lát chanh SÁNG
- Nước ấm ban mai (mật ong & muối) SÁNG
- Đi bộ 45 phút NGÀY
- Tắm nước thường NGÀY
- Bữa đầu tiên: trái cây & trứng NGÀY
- Ăn tối trước 19 giờ TỐI
- Ngủ trước 23 giờ · thở 4-7-8 TỐI

LỜI CUỐI

Chín thói quen này là cánh cửa đầu tiên.

Bạn vừa có trong tay bộ khung Tâm đã đi suốt nhiều năm. Nhưng đọc và làm là hai chuyện khác nhau – và làm một mình lại khác với làm khi có người đi cùng. Đó là lý do Tâm dựng nên khoá 14 Ngày Trẻ Hoá: để biến chín thói quen này thành một hành trình có lộ trình từng ngày, có cộng đồng, và có Tâm đồng hành.

Trong khoá, mỗi thói quen được hướng dẫn chi tiết qua video, kèm lộ trình mỗi ngày một việc và một nhóm đồng hành để bạn không đi một mình. Bạn đã giữ quyển sách này – nghĩa là bạn đã bắt đầu rồi.



Bước tiếp theo của bạn

Quét mã để tìm hiểu khoá 14 Ngày Trẻ Hoá và bắt đầu hành trình cùng Tâm.

14ngaytrehoa.com

“Người trẻ thật sự không phải người ít tuổi. Là người còn dám lắng nghe cơ thể mình.”

– Phan Hữu Tâm, Tâm Trẻ Hoá

Một lời dặn thật lòng.

Quyển sách này chia sẻ trải nghiệm cá nhân và phương pháp lối sống của Phan Hữu Tâm. Tâm không phải bác sĩ, không phải chuyên gia dinh dưỡng. Những gì viết ở đây là điều Tâm đã thực hành trên chính cơ thể mình, kể lại để bạn tham khảo.

Lưu ý sức khỏe. Nội dung trong sách không thay thế tư vấn y khoa chuyên môn và không nhằm chẩn đoán, điều trị hay chữa bất kỳ bệnh nào. Cơ thể mỗi người mỗi khác. Nếu bạn đang có bệnh lý nền, đang mang thai, hoặc đang dùng thuốc điều trị, hãy tham vấn bác sĩ trước khi áp dụng bất kỳ thói quen nào. Hãy luôn lắng nghe cơ thể mình và dừng lại nếu thấy không phù hợp.