

Kev Tau Khoom Noj Khoom Haus Ua Kua



ForwardHealth (Wisconsin Txoj Kev Pab Them Nqi Kho Mob Medicaid) kam them rau cov khoom noj khoom haus ua kua.

● Khoom noj khoom haus ua kua yog dab tsi?

Qee cov tib neeg tsis muaj peev xwm noj taus los sis noj tsis tau txhua yam lawv yuav tsum muaj pab yug lawv lub cev. Cov khoom noj khoom haus ua kua yog ib cov kua tshwj xeeb uas tus kws kho mob txib kom muab pab. Yuav tau txuas xov yas pub cov kua rau qee cov tib neeg thiab lwm cov kuj haus tau.

● Cov twg thiaj li tsis yog cov khoom noj khoom haus ua kua?

Cov khoom noj khoom haus ua kua tsis yog:

- Cov dej haus muaj protein kom lub cev muaj ngaj leeg xws li Muscle Milk
- Cov khoom noj khoom haus tshwj xeeb uas tsis muaj roj
- Cov hmoov ci ncuav pancake
- Cov khoom tsis muaj mis tov xws li cov kua mis txiv qab rog almond

Koj yuav tau ua li cas...

...yog koj tus kws kho mob xav tias koj los sis koj tus me nyuam yuav tau haus cov kua mis tshwj xeeb?

- 1** Koj tus kws kho mob yuav tau xa koj mus cuag ib tug kws ntsuas txog kev noj haus thiab khoom noj khoom haus. Tus kws tshwj xeeb no yog hu ua tus kws ntsuas kev noj kev haus.
- 2** Thaum koj mus ntsib tus kws ntsuas kev noj kev haus, lawv yuav teev tseg tej ncauj lus txog koj los sis koj tus me nyuam txoj kev noj qab haus huv. Tus kws ntsuas kev noj kev haus yuav sib tham nrog koj thiab koj tus kws kho mob, thiab koj tus kws kho mob yuav sau daim ntawv mus nqa cov kua mis.
- 3** Koj muab daim ntawv sau mus rau lub chaw muag cov kua mis, xws li lub koom haum tswj xyuas kev noj qab haus huv hauv tsev, lub khw muag tshuaj, los sis lub lag luam muag cov khoom pab kab mob kev nkeeg.
- 4** Lub chaw muag yuav hais kom koj mus nqa los sis nws yuav xa cov kua mis tuaj rau koj.

Yog tias koj ntsib tej teeb meem dab tsi, koj hu tau rau koj tus kws kho mob los sis tus kws ntsuas kev noj kev haus thiab lawv yuav pab tau koj.

**MYTHS
BUSTED!**

LUS CUA: ForwardHealth tsuas kam them rau cov kua uas pub ntawm txoj xov yas.

LUS TSEEB: ForwardHealth yeej kam them rau cov kua mis rau cov tswv cuab uas yuav tau haus, yog tias lawv muaj qee cov kab mob kev nkeeg.

LUS CUA: ForwardHealth tsis kam them rau cov kua mis rau cov tib neeg uas yug los yeej xeeb txawm muaj teeb meem rau plab nyhuv.

LUS TSEEB: ForwardHealth yeej kam them rau cov kua mis rau cov tib neeg uas yug los yeej xeeb txawm muaj teeb meem ua rau lawv zom tsis tau tej zaub mov.

