

# F.Wellness

- [F.Wellness Workshop](#)
- [F.Wellness Mentor 03 - 2025](#)
- [F.Wellness Mentor 02 - 2023](#)
- [F.Wellness Mentor 01 - 2022-2023](#)

# F.Wellness Workshop

“ Xem đầy đủ danh sách trên Youtube:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLJlDuY1ioALMb8zayFgT5a3zI5EiwJZRW>

F.Wellness - Workshop 6 - 20260528 - DD h? tr? SK Tim m?ch & ?  
n ??nh ???ng huy?t - FDD ?? Th? Nguy?t

[https://www.youtube.com/embed/CVX\\_ptqLjs](https://www.youtube.com/embed/CVX_ptqLjs)

F.Wellness - Workshop 5 - 20260521 - DD h? tr? SK M?t và Não -  
EMR Ph?m Hùng

<https://www.youtube.com/embed/FNfvFgWxBn8>

F.wellness - 20230831 - Dinh d???ng cho s?c kh?e Nam gi?i

<https://www.youtube.com/embed/A8d-nirKBho>

F.Wellness - Workshop 4 - 20260514 - DD h? tr? SK X???ng kh?p -  
FDD ?? Th? Nguy?t

<https://www.youtube.com/embed/1SPySmR0vzw>

F.Wellness - Workshop 3 - 20260423 - DD h? tr? SK Lá gan - EMR  
Ph?m Hùng

<https://www.youtube.com/embed/T9bueQXICbE>

F.Wellness - Workshop 2 - 20260416 - DD h? tr? SK h? tiêu hóa và h? mi?n d?ch - DD Nguy?n Tu?n Huy

<https://www.youtube.com/embed/cP2Vwew-t3M>

F.Wellness - Workshop 1 - 20260409 - S?ng kho?, tr? lâu - DD Nguy?n Tu?n Huy

<https://www.youtube.com/embed/0I9RSggVHdw>

Fwellness - WS - 20251225 - GI?I PHÁP DINH D??NG KI?M SOÁT ???NG HUY?T- TVV LÝ TH? KIM CHÂU

<https://www.youtube.com/embed/nsUkNGfPCPA>

F.wellness - 20251225 - GI?I PHÁP DINH D??NG KI?M SOÁT ???NG HUY?T - TVVDD Lý Th? Kim Châu

<https://www.youtube.com/embed/76cL5cLXLLA>

Fwellness - WS - 20251204 - S?C KH?E M?T & NÃO - TVV PH?M HÙNG

<https://www.youtube.com/embed/Nes9qQMm5RQ>

Chia s? hi?u qu? c?a F.wellness h? tr? c?i thi?n ???ng huy?t\_dì Th?nh- HuyCao

<https://www.youtube.com/embed/TDRXINDTIUE>

Fwellness - WS - 20251120 - S?C KH?E X??NG KH?P - TVV ?? TH? NGUY?T

<https://www.youtube.com/embed/tqQV50xN1LM>

F.wellness - 20252310 - CH?M SÓC S?C KH?E LÁ GAN - TVV PH  
?M HÙNG

<https://www.youtube.com/embed/mX96S-cjYGU>

F.wellness - 20251009 - CH?M SÓC H? TIÊU HÓA KH?E M?NH -  
TVV PH?M HÙNG

<https://www.youtube.com/embed/WYRh5ACNkQc>

F. wellness - 20250925 - CH?M SÓC S?C KH?E TIM M?CH -  
TVVDD TR?N LÊ QU?NH LAM

<https://www.youtube.com/embed/x0fExGDLmI0>

F.wellness - 20250918 - BU?I SÁNG DINH D??NG F.MEAL -  
TVVDD Nguy?n Tu?n Huy

<https://www.youtube.com/embed/XuK1-qDuaUI>

F.wellness - 20250731 - ?N CHAY ?? CH?T, ?N LÀNH, S?NG KH?  
E - TVVSK H? V? Thiên Nga & Võ Thùy Trang

<https://www.youtube.com/embed/8P0SLQEsx7I>

F.Wellness-WS - 20250724- Dinh d??ng cho v?n ??ng - TVV ?? Th  
? Nguy?t

<https://www.youtube.com/embed/TNXi6flC868>

Fwellness-WS - 20250626 - DINH D??NG CH?NG LÃO HÓA - TVV  
Nguy?n Tu?n Huy

<https://www.youtube.com/embed/tV7-h2pLUGY>

F.wellness - 20250619 - T?NG C??NG ?? KHÁNG CHO TR? –  
TVVDD Ph?m Khánh Di?p & Ph?m Ki?u Tiên

<https://www.youtube.com/embed/9-WVNxtLcrs>

Fwellness - 20250424 - BU?I SÁNG DINH D??NG: KH?E - NH? -  
LÀNH - TVVSK Nguy?n Tu?n Huy

<https://www.youtube.com/embed/EqagUDTI-Zk>

Fwellness-WS4-20250320-DINH D??NG CH?NG LÃO HÓA: BÍ  
QUY?T S?NG KH?E VÀ TR? LÂU - TVV Nguy?n Tu?n Huy

<https://www.youtube.com/embed/Z5bWndtAWY4>

Fwellness - WS3 - 20250313 - H? MI?N D?CH: ??I QUÂN B?O V?  
C? TH? - TVV Nguy?n Th? Bích Hoa

<https://www.youtube.com/embed/0kjlWUAvCRA>

Fwellness-WS2 - 20250220 - S?C KH?E H? TIÊU HÓA - TVV V?  
Minh H?i

<https://www.youtube.com/embed/RZ4emTrcmw0>

FWellness - 20250213.WS1 - Dinh d??ng n?n t?ng - TVV ?? Th?  
Nguy?t

<https://www.youtube.com/embed/ugSjHNTpqKQ>

Fwellness - WS - 20241219 - DINH D??NG MÙA L? H?I - TVVDD  
PH?M HÙNG & TVVDD V? MINH H?I

<https://www.youtube.com/embed/P9lQpUZlJT0>

F.wellness - Workshop - 202404 - S?C KH?E LÁ GAN - DD H? V?n  
Nhân

<https://www.youtube.com/embed/d650tDbaBtU>

F. WELLNESS - DINH D??NG T?I ?U CHO T?P LUY?N HI?U QU?  
- TVVDD ?? TH? NGUY?T & TVVDD NGUY?N TU?N HUY

[https://www.youtube.com/embed/Bw9\\_zCfW7js](https://www.youtube.com/embed/Bw9_zCfW7js)

F.wellness - 20241010 - CH?M SÓC S?C KH?E THAI K? - TVV NG  
?C DUNG & NG?C TR?M

<https://www.youtube.com/embed/nj4O1oUXWpU>

F.wellness - 20240926 - CH?M SÓC S?C KH?E TH?NG HOA TÌNH  
YÊU - TVVDD C?M TÚ VÀ TU?N HUY

<https://www.youtube.com/embed/YcCTH8loBwQ>

Fwellness\_c?i thi?n x??ng kh?p\_cô Chúc

[https://www.youtube.com/embed/pKfGx\\_PX9g4](https://www.youtube.com/embed/pKfGx_PX9g4)

F.wellnes - 20240822 - DINH D??NG CH?NG LÃO HÓA - TVVDD PH?M HÙNG VÀ LÝ TH? KIM CHÂU

<https://www.youtube.com/embed/LyM667Musoc>

F.wellness - Workshop - 240724 - DINH D??NG H? TR? S?C KH?E LÁ GAN - TVVDD PH?M HÙNG và H? V?N NHÂN

<https://www.youtube.com/embed/ZROGY4bMpT4>

F.wellness - Workshop - 20240703 - DINH D??NG H? TR? S?C KH?E X??NG KH?P - TVVDD PH?M HÙNG

<https://www.youtube.com/embed/fAkha9jYKNA>

F.wellness - Workshop - 20240626 - DINH D??NG CHO TR? EM - TVVDD TR?N LÊ QU?NH LAM

[https://www.youtube.com/embed/\\_0q31kdkETY](https://www.youtube.com/embed/_0q31kdkETY)

F.wellnes - 20240508 - DINH D??NG CHO M? B?U VÀ SAU SINH - TVVDD PH?M TH? NG?C TR?M

<https://www.youtube.com/embed/1u6HUQqBaM8>

F.wellness - 20240225 - DINH D??NG H? TR? R?I LO?N TIÊU HÓA - TVVDD Nguy?n Th? Bích Hoa

<https://www.youtube.com/embed/KKysyKAMYSg>

Nutrilite Dinh dưỡng sức khỏe kháng và Combo mùa Lễ hội

<https://www.youtube.com/embed/WcmJuZXvU1Y>

DINH DƯỠNG CỐ BỀN

<https://www.youtube.com/embed/FBPIfhSaMys>

F.wellness - Workshop - 202401 - DINH DƯỠNG CHO SỨC KHỎE  
TIM MẠCH - FDD Nguyễn Thị Ngọc

<https://www.youtube.com/embed/U8jcElfjdDg>

F.wellness - Workshop - 202312 - DINH DƯỠNG TĂNG CƯỜNG SỨC  
KHỎE TRẺ EM - FDD Quỳnh Lam

<https://www.youtube.com/embed/ksvjCsBsZY>

F.wellness - Workshop - 202311 - DINH DƯỠNG HỖ TRỢ GOUT -  
FDD Châu Lý

<https://www.youtube.com/embed/osfUUGCur3U>

F.wellness - 20230606 - Dinh dưỡng cốt lõi cho NPP mới

<https://www.youtube.com/embed/BB0kF4GvcDQ>

QUY TRÌNH KHI CHIA SẺ THỰC PHẨM CHỨC NĂNG

<https://www.youtube.com/embed/qUYhvTWAsvE>

F.wellness - 202210 - Workshop DINH D??NG H? TR? X??NG KH  
?P, TI?U ???NG - EMR Ph?m Hùng

[https://www.youtube.com/embed/gpEku\\_S39no](https://www.youtube.com/embed/gpEku_S39no)

F.wellness - 202106 - DINH D??NG H? TR? S?C KH?E TIM M?CH  
- EMR Ph?m Hùng

<https://www.youtube.com/embed/GJFN2dPMuRs>

F.wellness - 202108 - DINH D??NG H? TR? H? MI?N D?CH - EMR  
Ph?m Hùng

<https://www.youtube.com/embed/GXLcuvXdlao>

F.wellness - 202106 - DINH D??NG N?N T?NG VÀ H? TR? X??NG  
KH?P - EMR Ph?m Hùng

<https://www.youtube.com/embed/kn3kAc2U-hM>

F.wellness - 202106 - DINH D??NG H? TR? TI?U ???NG, TIM M?  
CH - EMR Ph?m Hùng

<https://www.youtube.com/embed/nCClhGzClwE>

F.wellness - 202106 - DINH D??NG S?C KH?E H? MI?N D?CH -  
EMR Ph?m Hùng

<https://www.youtube.com/embed/RCT1T45LTfk>

F.wellness - 202111 - DINH DƯỠNG CHO SỨC KHỎE KHÁNG CẢ TR  
? EM - EMR Phạm Hùng

<https://www.youtube.com/embed/3DTPv2yAllw>

# F.Wellness Mentor 03 - 2025

“ Xem đầy đủ danh sách trên Youtube:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLJlDuY1ioALME-f2eMk9JVA69hTeCRhNt>

F.Wellness - 2025 - KHOÁ H?C TVV DINH D??NG F.WELLNESS  
03 - 4

<https://www.youtube.com/embed/XoCFf3YLRy0>

F.Wellness - 2025 - KHOÁ H?C TVV DINH D??NG F.WELLNESS  
03 - 3

<https://www.youtube.com/embed/D5h5YyWsjns>

F.Wellness - 2025 - KHOÁ H?C TVV DINH D??NG F.WELLNESS  
03 - 2

[https://www.youtube.com/embed/9Km0\\_u8-D1A](https://www.youtube.com/embed/9Km0_u8-D1A)

F.Wellness - 2025 - KHOÁ H?C TVV DINH D??NG F.WELLNESS  
03 - 1

[https://www.youtube.com/embed/\\_ZaF4LVec50](https://www.youtube.com/embed/_ZaF4LVec50)

# F.Wellness Mentor 02 - 2023

👉 Xem đầy đủ danh sách trên Youtube:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLJlDuY1ioALNuIZcU7YQg4mjjDGMzDwBC>

Fwellness Mentor 02 - 20231113 - DINH D??NG N?N T?NG - EMR  
Thiên Nga

<https://www.youtube.com/embed/JhftLdeHO00>

F.Wellness Mentor 02 - 202311 - Th??ng hi?u Nutrilite & Dinh d??  
ng n?n t?ng

[https://www.youtube.com/embed/JB\\_9kUyEryM](https://www.youtube.com/embed/JB_9kUyEryM)

F.Wellness Mentor 02 - 202312 - Dinh d??ng cho h? tiêu hóa & s?c  
kh?e lá gan

[https://www.youtube.com/embed/KU\\_4WIE3Ksg](https://www.youtube.com/embed/KU_4WIE3Ksg)

F.Wellness Mentor 02 - 202312 - Dinh d??ng cho tim m?ch và x??  
ng kh?p

<https://www.youtube.com/embed/AyB3Tm8jf74>

F.Wellness Mentor 02 - 202401 - Dinh d??ng cho ti?u ???ng và M?  
t, Não - EMR Hùng & Nga

[https://www.youtube.com/embed/42eClkN\\_YTs](https://www.youtube.com/embed/42eClkN_YTs)

F.Wellness Mentor 02 - 202402 - Quy trình t? v?n dinh d??ng -  
EMR Ph?m Hùng

<https://www.youtube.com/embed/DWxUJOq6tfM>

F.Wellness Mentor 02 - 202312 - Dinh d??ng t?ng c??ng s?c kh?e  
tr? em

<https://www.youtube.com/embed/u98hHrqQnmk>

# F.Wellness Mentor 01 - 2022-2023

“ Xem đầy đủ danh sách trên Youtube:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLJlDuY1ioALNZKoj8W2GxAIDDHTps1p0->

Đào tạo và huấn luyện viên Fwellness - Buổi 1 - Tổng quan về sức khỏe và Dinh dưỡng

<https://www.youtube.com/embed/QLnwB2Hfuk8>

Đào tạo và huấn luyện viên F.wellness - Buổi 2 - Tiêu hóa & Gan

<https://www.youtube.com/embed/RPpQVIO4VT0>

Đào tạo và huấn luyện viên Fwellness 1 - buổi 4 - Tiêu hóa, Mật & Não

<https://www.youtube.com/embed/eQ8Nrp63iMU>

Đào tạo và huấn luyện viên F.wellness 1 - Buổi 4 - Tiêu hóa & Mật - Não

<https://www.youtube.com/embed/h3fbbF-U9l8>

Đào tạo và huấn luyện viên F wellness - Buổi 5 - Hệ thống Đốt Chất & Thực Hành

<https://www.youtube.com/embed/AenikwSxpZU>

Đào tạo thể dục viên Fitness 1 - buổi 5 - Quy trình thể dục

[https://www.youtube.com/embed/MqjU\\_hQaFyI](https://www.youtube.com/embed/MqjU_hQaFyI)