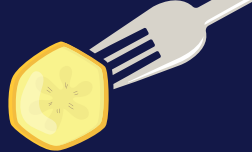


# YUAV SIV TXIV TSAWB THIAB TEJ TAWV TSIV TSAWB LI CAS



## 12%

ntawm qhov hnyav ntawm ib lub txiv tsawb yog daim tawv.

Ib lub xyoos twg muaj tawv txiv tsawb rau xa mus pov tseg rau tim lub chaw pov khoom vuab tsuab muaj ntau txog 780 LAB PHAUS!



### KEV XWV TXIV TSAWB:

Yuav tsum cia txiv tsawb siav raws li qhov kub txias hauv chav nyob swb, txhob muab ntim hnab.

Yuav ua kom txiv tsawb siav qeeb, muab thij txiv tsawb hlais tawm ntawm tus kos thiab muab ntaub yas qhwv lub qias LOS YOG muab nws ntim rau hauv taub yeev.



Feem ntaus cog txiv tsawb tau rau fab huab cua sov li 30 degrees ntawm txoj kab ntiat teb uas fab qhov sov thiab txias.



Tom qab ntoog tag ces cov txiv tsawb ntsuab raug muab ntim rau tej tshab thauj uas txias xa mus deb rau qhov txhia chaw.



Txiv tsawb yuav siv sij hawm "siav rau hauv chav rau" uas yuav tso cov cua ethylene xwv.



Xa cov txiv tsawb mus rau tej khw muag khoom noj.



Feem ntaus cov yim neeg muab tej txiv tsawb uas yuav los ntawd pov tseg li 25%.

### TXHOB MUAB TEJ TXIV TSAWB UAS SIAV DHAU LAWM POV TSEG!

Cov txiv tsawb ua siav dhau los mas yog ib yam siv tov zoo heev rau tej ncuav ci, tej smoothies, tej muffins, thiab ntau yam. Koj tuaj yeem muab txiv tsawb zom mos mos tso hauv tub txias uas mis nyuj khov mus txog rau ua kua txias siv rau tej yam khoom noj tau! Tsuas muab cov txiv tsawb uas siav dhau los tev tso rau ib lub hnab uas muaj qhov swb zawm thiab muab nws ntim cia hauv taub yeev khov ces koj mam siv thaum twg los tau.



### SIV UA CHIV. TXHOB CIA PLAM TSIS TAU SIV UA CHIV.

SIV UA FAUS RAU TEJ KHOOM TXHIAM LAJ TXHIAM XWS.

Muab tej tawv txiv tsawb tso ncig rau ntawm tej txiv lws suav kom cov txiv lws suav nqus tau tej kuab chiv los ntawm tawv txiv tsawb. Muab cov tawv txiv tsawb tso dej thiab siv cov dej ntawd coj los ywg koj tej khoom txhiam laj txhiam xws. Khaws koj tej tsawv txiv tsawb tso rau tom tej qhov pov tseg hauv koj lub vaj cia ua chiv; tej tawv txiv tsawb no lwj sai thiab ua rau muaj chiv heev.



### TAWV TXIV TSAWB ZOO NTOG MOB RAU TEJ POB ZOO LIAB THAIB KHAUS IB CE.

Muab daim tawv txiv tsawb txhuam rau ntawm tej kab tom, tej qhov kab tom uas muaj taug, tej pob xoo liab los yog tej pob khaus ua tej daim los mus txo komm txhob khaus thiab ua kom zoo.



### UA KOM NQAIJ ZOOJ MUAG.

Tso ib daim tawv txiv tsawb uas ntxuav huv lawm rau hauv koj lub yias kib pab ua kom cov nqaij txhob nplaum lo.



### XWV TXIV AVOCADO.

Tso ib daim tawv txiv tsawb thiab ib lub txiv avocado rau hauv ib lub hnab kom ntev li 24 teev.



### SIV NTXIAS NPUJ NPAIM THIAB TEJ NOOG.

Muab ib co tawv txiv tsawb siav dhau lawm tso rau ib lub phaj coj mus tso rau hauv lub vaj ces saib tej kab thiab tej noog mus ntxais qhov qab zib. Tej ntab thiab daiv nkawj los tej zaum yeej nyiam ib yam nkaus thiab.



### SIV TXHUAM TEJ TAWV TSAJ.

Siv sab hauv daim tawv txiv tsawb txhuam rau ntawm tej khau tawv, tej tso tawv, los yog tej rooj tov, thiab tej ris tsho muag uas siv tawv nyuaj ua.

