

FIT INSIDER

BẢN TIN NỘI BỘ | No.27 | THÁNG 6 NĂM 2025

NHIỆT HUYẾT *Tuổi trẻ*



Thư ngỏ

Thân gửi đại gia đình F.I.T Group,

Tháng 6 – mùa của sắc nắng rực rỡ, của những khát khao cháy bỏng và sức sống căng tràn đã về. Và cũng chính trong nhịp điệu sôi động ấy, bản tin nội bộ tháng này mang đến một chủ đề đầy cảm hứng: **"Nhiệt huyết tuổi trẻ"**.

Tuổi trẻ không chỉ là một giai đoạn của cuộc đời, mà còn là một tinh thần - tinh thần dám nghĩ, dám làm, dám bứt phá mọi giới hạn để chinh phục những đỉnh cao mới. Ở F.I.T Group, chúng ta tự hào vì luôn giữ ngọn lửa ấy cháy mãi trong từng hành trình phát triển, từ những thành viên trẻ trung đầy khát vọng, đến những người dày dặn kinh nghiệm vẫn luôn "giữ lửa" bằng trái tim nhiệt huyết.

Tháng 6 này, bản tin sẽ là nơi tôn vinh những câu chuyện trẻ, những con người đang góp phần tạo nên một F.I.T Group năng động, đổi mới và không ngừng vươn lên. Đó có thể là một ý tưởng táo bạo, một sáng kiến nổi bật, hay đơn giản là tinh thần tích cực mỗi ngày trong công việc.

Hãy cùng nhau lan tỏa năng lượng tuổi trẻ, để mỗi ngày ở F.I.T Group là một ngày rực rỡ, đầy đam mê và đổi thay tích cực!

Thân ái,
Ban Biên tập!



F.I.T INSIDER NO.26

có gì ?

01

Điểm tin 360⁰

04

02

Nhịp sống F.I.T Group

Chân dung F.I.T

Văn hóa F.I.T

Tủ sách F.I.T

07

03

Hiếu về OGSM

Mô hình Porter's five forces

14

04

Đối thoại cùng F.I.T

Anh: Nguyễn Hoàng Văn- Phó Giám đốc HCNS DCL

16



ĐIỂM TIN 360^o

30 ngày của chúng ta trôi qua vô cùng sôi động, hãy cùng FIT INSIDER nhìn lại hành trình đầy màu sắc thông qua các điểm tin nhanh 360

CÁC SỰ KIỆN NỔI BẬT THÁNG VỪA QUA

F.I.T Group xuất sắc giành giải Top 10 Thương hiệu nổi tiếng Quốc gia 2025

01

Ngày 25/5/2025, trong khuôn khổ Lễ công bố Thương hiệu nổi tiếng Quốc gia 2025, F.I.T Group đã chính thức được vinh danh tại hạng mục danh giá nhất: “Top 10 Thương hiệu nổi tiếng Quốc gia”. Giải thưởng không chỉ khẳng định uy tín và vị thế của doanh nghiệp mà còn là dấu ấn ghi nhận những nỗ lực bền bỉ trong suốt hành trình 18 năm phát triển của F.I.T Group.

Chia sẻ về giải thưởng, bà Vũ Thị Minh Hoài – Tổng Giám đốc Tập đoàn cho biết: “Giải thưởng Top 10 Thương hiệu nổi tiếng quốc gia 2025 là sự ghi nhận xứng đáng cho những nỗ lực không ngừng của toàn thể đội ngũ F.I.T Group trong suốt hành trình 18 năm phát triển. Đây không chỉ là vinh dự, mà còn là trách nhiệm lớn lao để chúng tôi tiếp tục kiên định với sứ mệnh nâng tầm chất lượng cuộc sống bằng sản phẩm và dịch vụ vượt trội”.



02

Nhà công vụ DCL chính thức vận hành: Bước tiến trong công tác chăm lo đời sống cán bộ nhân viên

Nhằm nâng cao chất lượng đời sống cho CBNV và tạo điều kiện thuận lợi cho công tác tiếp đón khách tới làm việc tại Vĩnh Long, Công ty Cổ phần Dược phẩm Cửu Long đã chính thức đưa vào hoạt động nhà công vụ tại địa chỉ 72D đường Nguyễn Huệ, Phường 1, TP. Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long từ tháng 4/2025. Nhà công vụ được bố trí khoa học với tổng cộng 9 phòng nghỉ, trong đó, 2 phòng cố định dành riêng cho cán bộ thường trú giúp đảm bảo sự ổn định và thoải mái trong suốt thời gian lưu trú; 7 phòng còn lại được trang bị giường kích thước lớn 1,8m x 2m, mỗi phòng có thể phục vụ 2 người, mang đến không gian rộng rãi, sạch sẽ và đầy đủ tiện nghi.



03

Vikoda đồng hành cùng Đại lễ Phật đản Vesak 2025 – Lan tỏa từ bi, nuôi dưỡng sức sống an lành

Vào đầu tháng 05/2025, tại Quảng trường 2/4 – Nha Trang, Vikoda đã đồng hành và tài trợ cho Đại lễ Phật Đản Vesak 2025. Sự kiện được tổ chức trong không khí trang nghiêm, thanh tịnh và đầy ý nghĩa. Đây không chỉ là dịp trọng đại của cộng đồng Phật giáo mà còn là lời nhắc nhở về những giá trị nhân ái, bao dung và hòa hợp.

Vinh dự được đồng hành cùng Đại lễ, Vikoda – Nước khoáng kiềm thiên nhiên nguyên bản từ lòng đất Việt – giữ vai trò Nhà tài trợ nước độc quyền, góp phần trong hành trình kết nối cộng đồng với lối sống chăm sóc sức khỏe một cách thuần khiết từ thiên nhiên, tăng thêm những giá trị nhân văn cho chương trình.



Golden Life: Giải pháp sống sạch thời đại mới đến từ Today Cosmetics

04

Ra đời từ tâm huyết “Nâng tầm chất lượng cuộc sống”, Golden Life – dòng sản phẩm sinh học do Today Cosmetics nghiên cứu và sản xuất – ứng dụng công nghệ enzyme tự nhiên, không chỉ làm sạch hiệu quả mà còn đảm bảo an toàn cho sức khỏe người dùng và thân thiện với môi trường.

Hiện tại, Golden Life sở hữu danh mục sản phẩm đa dạng, đáp ứng toàn diện nhu cầu chăm sóc nhà cửa của các gia đình Việt, bao gồm: Sữa giặt xả sinh học & sữa giặt xả sinh học Baby; Nước rửa chén sinh học enzyme; Nước rửa rau củ quả enzyme dứa và các sản phẩm làm sạch không gian sống.





NHỊP SỐNG F.I.T

CHÂN DUNG F.I.T



NGUYỄN THỊ HƯƠNG

Gắn bó với nghề

bằng
một chữ

“**Tâm**,”

và hành trình dung hòa
giữa con người và công nghệ



Bắt đầu một ngày làm việc bằng vài câu chuyện với bác bảo vệ, cô tạp vụ, hay những lời hỏi han đồng nghiệp khi rót nước – những điều tưởng như giản dị đó lại là "chìa khóa" để Nguyễn Thị Hương – Chuyên viên đối tác nhân sự khởi động một ngày làm việc đầy

năng lượng. Với cô, một ngày “điển hình” tại F.I.T Group là sự kết hợp giữa những đầu việc quen thuộc và những khoảng lặng đáng quý bên những đồng nghiệp thân thiết.

“Dung hòa” - thử thách lớn nhất tạo nên trưởng thành lớn nhất

Năm 2024, Hương được tin tưởng giao trọng trách quản trị dự án đưa phần mềm nhân sự vào vận hành trên toàn Tập đoàn – một trong những OGSM lớn nhất năm. Dù thành quả là của cả tập thể, nhưng với vai trò người đứng giữa “tâm điểm giao thoa” giữa các công ty thành viên, nhà cung cấp, đội dự án... Hương gọi thử thách lớn nhất trong hành trình đó bằng một từ duy nhất: “Dung hòa”.

Mỗi công ty một đặc thù, mỗi con người một tính cách, làm sao để một hệ thống có thể vận hành linh hoạt mà không phá vỡ sự thống nhất? Làm sao để những ý kiến khác biệt không tạo ra chia rẽ mà trở thành cơ hội để hiểu nhau hơn? Những câu hỏi ấy theo Hương suốt thời



gian triển khai. Đã có lúc phải “dám bị ghét”, dám giữ nguyên quan điểm để bảo vệ mục tiêu chung, nhưng cũng chính từ những va chạm, Hương học được cách nhìn nhận đa chiều, điềm tĩnh lắng nghe và hành động quyết liệt khi cần thiết.

Nhìn lại, cô gọi đó là hành trình trưởng thành, nơi những người sếp và đồng nghiệp không chỉ là cộng sự mà còn là người thầy, người bạn giúp cô lớn lên từng ngày.

Một người học Văn đi làm Nhân sự, chuyện nghề từ cái “duyên” và giữ gìn cái “tâm”

Tốt nghiệp ngành Văn học, Hương đến với nhân sự như một mối lương duyên, càng làm, cô càng say mê. Mỗi ngày đi làm lại là một ngày học, mỗi tình huống lại là một bài học mới. Và chính điều đó khiến cô gắn bó với nghề, bởi cảm giác “vẫn còn nhiều điều để học” khiến Hương luôn thấy mình đang tiến lên phía trước. Trong hành trình ấy, Hương giữ cho mình một nguyên tắc sống rất giản dị: “Sự cầu thả trong bất cứ nghề gì cũng là một sự bất lương”, câu nói từ nhà văn Nam Cao mà cô ghi nhớ từ những năm tháng sinh viên. Chính sự tận tâm và chẫn chu đó khiến cô tìm được sự tương đồng với các giá trị cốt lõi tại F.I.T Group.



Sống giản dị để giữ vững năng lượng và sự cân bằng

Sau những giờ làm việc, Hương tái tạo năng lượng theo cách riêng: nấu ăn, sắp xếp lại căn phòng trọ nhỏ, chăm sóc những chậu cây ngoài ban công hay lướt lờ các hiệu sách để tìm những cuốn sách “mang về cho vui”. Cô cười: “Sách thì sưu tầm nhiều, đọc được bao nhiêu là hên xui!”, một cách nói hóm hỉnh, thật thà, đúng như tính cách thường ngày.

Cô không ngại chia sẻ niềm vui nhỏ ấy với mọi người. Những ai có cùng sở thích đọc sách, cô sẵn sàng tặng một vài cuốn nếu thấy phù hợp. Có lẽ, chính sự cởi mở và gần gũi ấy là điều khiến những người làm việc với Hương luôn cảm thấy dễ chịu và tin tưởng.

người làm nhân sự hôm nay buộc phải học, thử và ứng dụng liên tục để không tụt lại phía sau.

"Chỉ có một cách để học, đó là hành động"

Khi được hỏi về cuốn sách truyền cảm hứng, Hương chọn “Nhà giả kim” – không chỉ bởi những thông điệp nổi tiếng, mà còn bởi hành trình của cậu bé Santiago là hình ảnh ẩn dụ cho chính những người trẻ đang dấn thân vào thế giới nghề nghiệp: dám bước ra khỏi vùng an toàn, dám đi tìm kho báu của riêng mình mà đôi khi, lại nằm ngay trong chính nội lực đội ngũ hiện có, chứ không phải điều gì quá xa xôi.

Hương chia sẻ: “Nếu sắp có giao tiếp một dự án lớn hơn nữa, ở bất kỳ thời điểm nào, em vẫn sẽ nói: Em sẵn sàng!”.



Công nghệ là thách thức, cơ hội và hướng đi không thể chậm chân

Là người trong ngành nhân sự nhưng luôn cập nhật và quan tâm đến xu hướng công nghệ, Hương nhận thấy rõ sự dịch chuyển mạnh mẽ trong cách các doanh nghiệp đang tiếp cận quản trị nguồn nhân lực. Từ AI đến các phần mềm quản lý, từ số hóa quy trình đến phân tích dữ liệu, tất cả đều là những thay đổi mà người làm nghề không thể đứng ngoài. “Công nghệ không chỉ là công cụ, mà là yếu tố chiến lược”, cô khẳng định, đồng thời nhấn mạnh rằng

Với các bạn trẻ bắt đầu vào nghề: Khát khao, đại khờ và luôn nói "Yes"

Không nhận mình là hình mẫu lý tưởng, Hương chỉ nhẹ nhàng nhắn nhủ đến những người mới bước chân vào ngành nhân sự tại F.I.T Group: hãy cứ khát khao, hãy cứ đại khờ, đừng ngại bắt đầu từ những việc nhỏ nhất. Nỗ lực mỗi ngày, không ngừng học hỏi, thích nghi với sự thay đổi, đó là hành trình không ai đi thay được, nhưng ai cũng có thể bước đi, nếu thật sự mong muốn.

Sắc màu tuổi thơ rực rỡ

tại ngày hội

QUỐC TẾ THIẾU NHI 1.6 CỦA DƯỢC CỬU LONG

Hòa trong không khí hân hoan chào mừng ngày Quốc tế Thiếu nhi 1.6.2025, Công ty Cổ phần Dược phẩm Cửu Long (DCL) đã tổ chức ngày hội đầy màu sắc, ý nghĩa và ngập tràn tiếng cười dành cho con em cán bộ nhân viên công ty.

Chương trình được đầu tư chĩn chu từ nội dung đến hình thức, mang đến cho các em nhỏ không gian vui chơi bổ ích, an toàn và

sáng tạo. Một trong những điểm nhấn đặc biệt của ngày hội chính là hoạt động trải nghiệm nặn tò he cùng nghệ nhân dân gian, giúp các em khám phá nét đẹp truyền thống và rèn luyện sự khéo léo, kiên nhẫn qua từng sản phẩm thủ công đầy sắc màu.

Không khí rộn ràng càng thêm sôi động với màn biểu diễn lân sư rồng và trống hội, tạo nên không gian lễ hội truyền thống hào hứng và cuốn hút. Những bước nhảy dứt khoát, tiếng trống rộn rã cùng những hình ảnh sinh động đã mang lại sự thích thú không chỉ cho các em nhỏ mà cả phụ huynh tham gia chương trình.

Đặc biệt, phần giao lưu giữa phụ huynh và các bé qua các trò chơi vận động vui nhộn đã thực sự trở thành cầu nối gắn kết tình cảm gia đình trong ngày lễ đặc biệt này. Những tiếng cười giòn tan, những cái nắm tay, ánh mắt động viên giữa cha mẹ và con cái là hình ảnh đẹp đọng lại trong lòng mỗi người.



4 NGHÌN TUẦN QUẢN LÝ THỜI GIAN KHI CUỘC ĐỜI là HỮU HẠN



Có một sự thật nhẹ nhàng mà chúng ta thường né tránh: cuộc đời con người chỉ dài khoảng 4000 tuần. Và khi bạn thật sự đối diện với giới hạn ấy, bạn bắt đầu nhìn thời gian không còn là thứ để kiểm soát, mà là để sống trọn vẹn. “Four Thousand Weeks” đưa bạn vào một hành trình khám phá lại mối quan hệ giữa bạn và thời gian – không phải bằng các công cụ quản lý hay mẹo tăng hiệu suất, mà bằng một góc nhìn hoàn toàn mới: chấp nhận sự hữu hạn để sống sâu sắc và có ý nghĩa hơn.

- Hoài Nam -

Cuốn sách này không cố gắng giúp bạn “làm được nhiều hơn”, mà thậm chí còn khuyến khích bạn... làm ít lại, để làm đúng việc, sống đúng giá trị, và buông bỏ ảo tưởng rằng bạn có thể làm chủ mọi thứ. Oliver Burkeman đưa ra những luận điểm sắc bén, đầy triết lý nhưng gần gũi: rằng nỗi bất an trước to-do list bất tận, cảm giác “chưa đủ”, hay áp lực phải luôn tối ưu hóa, chính là biểu hiện của một xã hội quên mất rằng chúng ta là người phàm, không phải cỗ máy.

Mỗi chương sách là một lời mời gọi bạn dừng lại, nhìn kỹ vào cách mình đang dùng thời gian, không để kiểm soát nó, mà để sống thật hơn. Bạn sẽ học cách nói “không” với những điều không quan trọng, học cách chấp nhận những giới hạn, và từ đó, bắt đầu trân trọng từng khoảnh khắc nhỏ trong cuộc sống.

Four Thousand Weeks không chỉ là một cuốn sách đơn thuần về tư duy, mà là một bản đồ định hướng lại tâm thế sống dành cho những ai luôn tất bật, loay hoay giữa những ưu tiên, và đang cần một lời nhắc rằng: bạn không cần làm hết mọi thứ, chỉ cần làm điều có ý nghĩa.

Link sách:

https://drive.google.com/file/d/1oqfYc9Z_4rOoB-VuE8zNissV8_BhkXeRd/view?usp=sharing



HIỂU VỀ OGSM

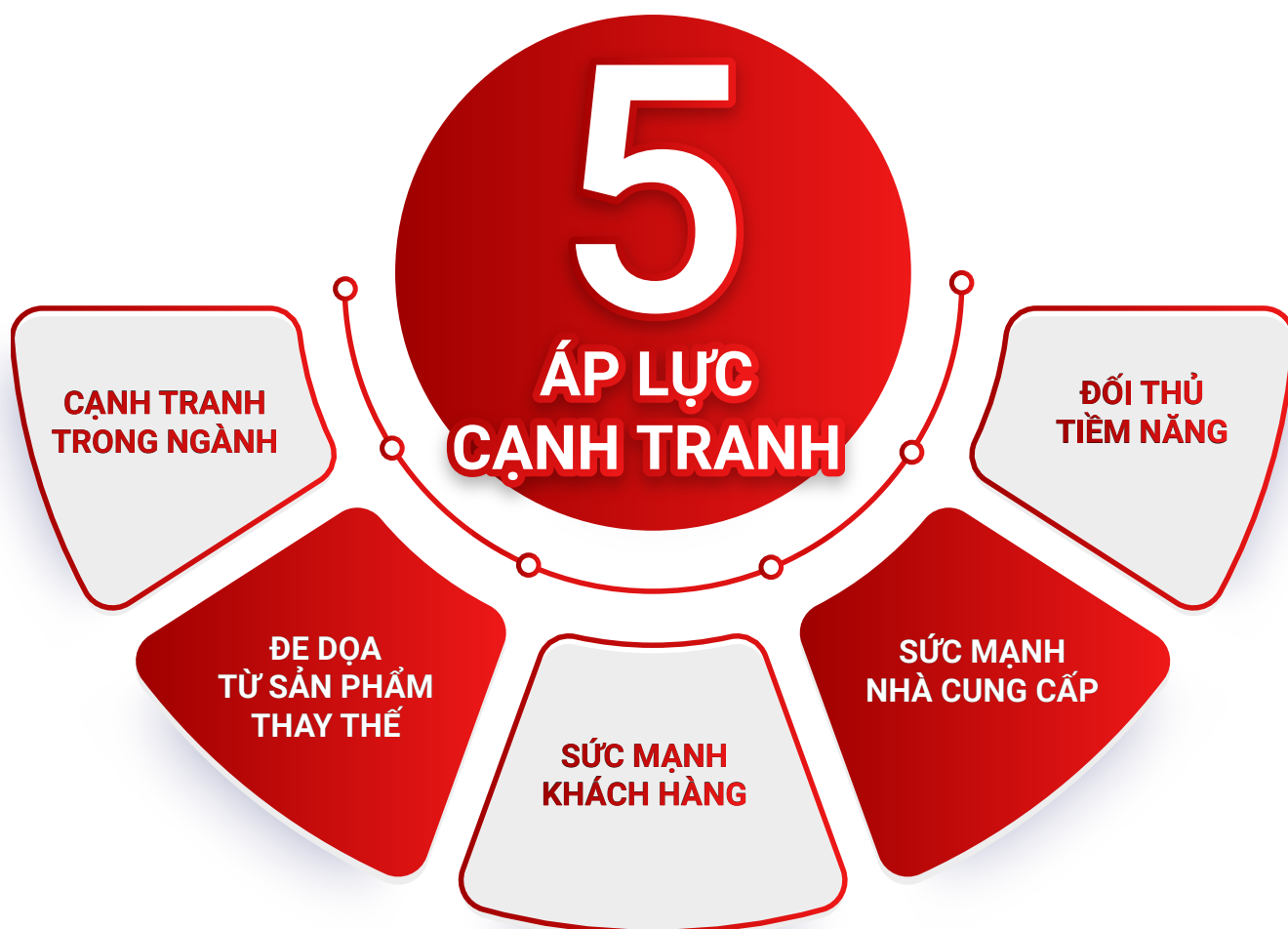
MÔ HÌNH

PORTER'S FIVE FORCES

Theo mô hình Porter's Five Forces có 5 yếu tố tác động lên hiệu quả hoạt động của một doanh nghiệp, bao gồm: Mối đe dọa từ các đối thủ mới; Quyền lực của nhà cung cấp; Mối đe dọa từ những sản phẩm, dịch vụ thay thế; Quyền lực của khách hàng và Tính cạnh tranh khốc liệt của các đối thủ trong cùng ngành.

Năm yếu tố này có mối quan hệ biện chứng với nhau, thể hiện sự tương tác và ảnh hưởng qua lại trong quá trình cạnh tranh của các đối thủ trong

ngành. Phân tích kỹ lưỡng các yếu tố này sẽ giúp doanh nghiệp, nhà đầu tư xác định được tính hấp dẫn của ngành, nhận diện rõ những áp lực và cơ hội cạnh tranh hiện hữu, hiểu được vị thế hiện tại cũng như mục tiêu chiến lược trong tương lai. Từ đó, doanh nghiệp có thể xây dựng những định hướng hành động rõ ràng nhằm tạo ra lợi thế cạnh tranh bền vững, nâng cao hiệu quả hoạt động và khả năng sinh lời lâu dài.





ĐỐI THOẠI

CÙNG F.I.T



NÓI ÍT, LÀM NHIỀU VÀ ĐỂ KẾT QUẢ LÊN TIẾNG

Anh: Nguyễn Hoàng Văn- Phó Giám đốc HCNS DCL

Tháng 6 này, hãy cùng FIT Insider đến thăm miền đất Vĩnh Long, trò chuyện cùng một nhân vật tràn đầy nhiệt huyết tuổi trẻ: anh Nguyễn Hoàng Văn - Phó Giám đốc HCNS Dược Cử Long.

-Minh Nhật-

Nếu “nhiệt huyết” là một loại năng lượng, theo anh, nó cần được nạp từ đâu: thành công, thất bại, hay sự im lặng?

Bản thân chúng ta, ai cũng muốn thành công và không muốn thất bại, nhưng có câu “thất bại là mẹ thành công”, thật đúng như vậy, vấp ngã và thất bại giúp chúng ta mạnh mẽ hơn. Bên cạnh đó, quan điểm bản thân tôi thì nói ít làm nhiều, kết quả sẽ chứng minh. Nên nếu xem nhiệt huyết là một loại năng lượng thì theo tôi, chúng ta cần nạp cả 3 yếu tố trên.

Có bao giờ anh cảm thấy “tuổi trẻ” trở thành rào cản khi bước vào bàn tròn chiến lược nhân sự? Khi đó, anh đã “vượt rào” bằng cách nào?

Câu hỏi này khá hay, thật sự thì tôi đã từng trải qua giai đoạn này, sẽ ít ai có thể tin tưởng những ý tưởng, chiến lược nhân sự được đưa ra từ một người trẻ tuổi (tuổi trẻ thường sẽ bị gắn mác thiếu trải nghiệm). Như tôi chia sẻ, quan điểm bản thân nói ít làm nhiều, cố gắng nhiều hơn

người khác một chút, thuyết phục mọi người bằng hành động cụ thể và kết quả mang lại.

Nếu nhân sự là một trò chơi chiến thuật, anh sẽ chọn vai gì trong đội hình? Người vạch chiến lược, người truyền cảm hứng hay người “lao ra chiến trường”?

Nếu nhân sự được xem là một trò chơi chiến thuật, thì theo tôi, cần đặt mình ở nhiều vai trò, vừa là người vạch chiến lược, vừa là người thực hiện trực tiếp và còn phải là người truyền cảm hứng. Để vạch ra được chiến thuật tốt chúng ta cần phải có cái nhìn toàn cục, xác định hướng đi, lường trước được những khó khăn và biến cố sẽ xảy ra để lên phương án dự phòng, bên cạnh đó để thực hiện tốt chiến lược thì việc truyền cảm hứng/động lực cho các thành viên trong team cũng là một điều tiên quyết để chiến thuật vạch ra hoàn thành một cách tốt nhất.

Giá trị nào trong bộ 5 giá trị cốt lõi (Thành tâm – Khát khao chiến thắng – Tuân thủ – Thực thi hoàn hảo – Cải tiến liên tục) từng làm khó anh nhất – và giờ thì sao?

Trong bộ 5 GTCL thì từng có 2 nội dung làm khó tôi, đó là “Thực thi hoàn hảo” và “Cải tiến liên tục”. Đó là giai đoạn đầu khi gia nhập vào DCL, môi trường làm việc và số lượng nhân sự lớn hơn rất nhiều so với các công ty tôi từng làm việc trước đây, nên việc làm quen và hoàn thành nhiệm vụ được giao đã có nhiều trở ngại với tôi, chứ không nói thực thi cho hoàn hảo và phải cải tiến công việc. Nhưng sau thời gian làm việc tại DCL, với sự giúp đỡ từ BOD, các anh/chị đi trước đã chia sẻ và hướng dẫn, bên cạnh đó, với nhiệt huyết tuổi trẻ và sự cố gắng, thì đến giai đoạn hiện tại, ít nhiều bản thân cũng đã đóng góp vào sự điều chỉnh và thay đổi của Phòng Hành chính nhân sự về tư duy, về vận hành và về cách thực hiện để phù hợp hơn với thời cuộc, góp phần hoàn thành nhiệm vụ của Phòng.



Tuổi trẻ thường đồng hành cùng đổi mới – anh và đội ngũ của mình đã, đang hoặc sẽ mang lại những đổi mới nào cho hệ thống quản trị nhân sự của DCL trong năm 2025?

Lợi thế của tuổi trẻ là sự hoạt bát, nhanh nhẹn, nhạy bén, bên cạnh đó, việc tiếp cận với công nghệ đã giúp tôi và đội ngũ của mình được tiếp cận và tích lũy thêm nhiều kiến thức cũng như sự đổi mới từ hệ thống luật hiện nay (Luật lao động, Luật bảo hiểm xã hội,...), từ đó tôi và team



đã áp dụng kịp thời và cập nhật thay đổi để không bị lỗi thời trước những quy định của Pháp luật. Bên cạnh đó, thời gian vừa qua tôi và team phối hợp với Ban HCNS Tập đoàn xây dựng và nghiệm thu phần mềm nhân sự, sẽ giúp team quản lý nhân sự và công tác phúc lợi được tiện lợi hơn, góp phần vào mục tiêu hệ thống hóa của công ty và Tập đoàn F.I.T.

Trong vai trò mới, nếu được “phá vỡ một quy chuẩn cũ” để kiến tạo điều gì đó hoàn toàn mới cho DCL – anh sẽ phá cái gì?

Trong vai trò mới, thực sự bản thân tôi không muốn phá vỡ quy chuẩn nào cả, đã gọi là cũ thì chúng ta làm mới và cải tiến. Với định hướng và mong muốn trong thời gian tới, tôi đã và đang cố gắng xây dựng sự gắn kết, teamwork, một thành viên sẽ thực hiện tốt ở nhiều vai trò, cũng như ở một nhiệm vụ có ít nhất hai thành viên có thể thực hiện được và cố gắng xây dựng văn hóa theo 5 GTCL của công ty và Tập đoàn.

Với anh, đâu là điều quan trọng nhất để người trẻ giữ được nhiệt huyết không chỉ khi bắt đầu, mà còn trong suốt hành trình dài đồng hành cùng Dục Cừ Long và F.I.T Group?

Để người trẻ giữ được nhiệt huyết suốt cả hành trình dài chứ không phải chỉ khi bắt đầu, theo tôi không có điều gì là quan trọng nhất mà đó là sự kết hợp của nhiều yếu tố: bản thân phải hiểu và thiết lập mục tiêu rõ ràng để bám theo mục tiêu và tự hào về những gì mình đạt được, tạo động lực cho bản thân (hãy nhớ lý do vì sao chúng ta chọn công việc này và những giá trị công việc mang lại), giữ cho công việc luôn thú vị và đủ thử thách, bên cạnh sức khỏe tinh thần thì sức khỏe về thể chất cũng là điều khá quan trọng, quyết định đến nhiệt huyết trên hành trình dài.

FITINSIDER

ẤN PHẨM LƯU HÀNH NỘI BỘ TẬP ĐOÀN F.I.T

CHỊU TRÁCH NHIỆM NỘI DUNG

Hồ Thị Vinh Trang

BIÊN TẬP

Đinh Thu Hà

Nguyễn Linh Chi

Nguyễn Thu Hà

Trần Minh Nhật

Dương Thị Minh Nguyệt

Lý Thiện Thanh

Phan Hoài Nam