

QUÀ TẶNG MIỄN PHÍ · ASLAN ELITE

Bắt Đầu Kênh Sức Khỏe Không Cần Lộ Mặt

20 ý tưởng nội dung làm được ngay cả khi ngại lên hình + 3 công cụ miễn phí để tìm đúng cái người ta đang tìm.

Văn Nguyễn Felix — người trong ngành sức khỏe & nội dung

Trước khi bắt đầu — hai điều cho nhẹ đầu

Bạn không cần đưa mặt lên hình. Bạn không cần là chuyên gia. Bạn chỉ cần kể lại cái mình đã trải, cho đúng người đang cần.

Một: tất cả ý tưởng dưới đây đều làm được kiểu **không lộ mặt** — quay tay (chỉ thấy tay), giọng đọc trên hình, hoặc chữ chạy trên nền. Cảnh mỗi ý mình ghi gợi ý cách quay.

Hai — quan trọng: bạn **kể kinh nghiệm**, không **phán bệnh**. Nói "hồi con mình biếng ăn, mình làm cách này thấy đỡ" thì được; nói "con bạn bị bệnh này, uống thuốc kia" thì không. Nội dung sức khoẻ của bạn để tham khảo và động viên người ta đi khám, không thay bác sĩ. Giữ lần ranh này từ đầu, bạn đi được đường dài.

Cách dùng bộ này: chọn 5 ý bạn thấy dễ nhất, làm thử trong tuần này. Đừng chọn hết. Mỗi ngày một viên gạch.

20 ý tưởng nội dung (không cần lộ mặt)

NHÓM 1 – KỂ CHUYỆN ĐỜI THƯỜNG (GIỌNG ĐỌC + QUAY TAY)

- 1 **Một ngày ăn uống của mình.** Quay mâm cơm, ly nước — chỉ thấy tay và món ăn.
- 2 **Mẹo đi chợ chọn rau củ tươi mà rẻ.** Quay tay cầm từng loại rau.
- 3 **Thói quen buổi sáng giúp mình đỡ uể oải.** Giọng đọc trên hình cảnh sinh hoạt.
- 4 **Dọn tủ lạnh gọn cho bữa ăn lành hơn.** Quay trước-sau, không cần mặt.
- 5 **Pha một ly nước mát đơn giản tại nhà.** Quay tay từng bước.

NHÓM 2 – HƯỚNG DẪN LÀM THEO (CHỮ CHẠY / HÌNH MINH HOẠ)

- 6 **3 động tác giãn cơ cho người ngồi nhiều.** Chữ + hình minh hoạ động tác.
- 7 **Checklist để ngủ ngon hơn.** Slide chữ chạy, nhạc nhẹ.
- 8 **Cách đọc nhãn thực phẩm nhanh.** Quay tay chỉ vào bao bì.
- 9 **Lịch uống nước gợi ý trong ngày.** Đồ hoạ chữ.
- 10 **3 bữa phụ lành mạnh cho mẹ bận.** Quay tay chuẩn bị món.

NHÓM 3 – TRƯỚC / SAU & HỎI ĐÁP (GIỌNG ĐỌC)

- 11 **"Hồi mình hay mất ngủ, mình đổi một thói quen..."** Kể trải nghiệm, không hứa chữa.
- 12 **Sai lầm mình từng mắc khi muốn giảm cân.** Giọng đọc, hình minh hoạ.
- 13 **Một tuần thử dậy sớm — mình kể lại.** Nhật ký giọng đọc.
- 14 **Trả lời câu hay gặp trong góc của bạn.** Chữ chạy + giọng.
- 15 **Đọc và trả lời một bình luận thường gặp.** Quay màn hình bình luận.

NHÓM 4 – DANH SÁCH TỔNG HỢP (HÌNH + CHỮ)

- 16 **5 món ăn sáng nhanh dưới 10 phút.** Quay tay từng món.
- 17 **5 loại rau dễ trồng ở ban công.** Hình minh hoạ.
- 18 **5 thói quen nhỏ cho ngày đỡ mệt.** Chữ chạy.
- 19 **5 câu tự động viên cho ngày uể oải.** Ảnh nền + chữ.

3 công cụ miễn phí tìm đúng chủ đề người ta cần

Đừng đoán. Trước khi bỏ công làm, mất vài phút xem người ta đang tìm gì. Ba công cụ này miễn phí, ai cũng bấm được.

Công cụ 1

Google Trends — xem một chủ đề đang lên hay xuống, mùa nào nóng.

Cách dùng: vào Google Trends → gõ 2–3 từ khoá ngành của bạn → chọn khu vực Việt Nam, 12 tháng → nhìn đường nào đang đi lên thì ưu tiên làm trước.

Công cụ 2

Gợi ý tìm kiếm của YouTube — thấy đúng câu người ta gõ.

Cách dùng: mở YouTube, gõ từ khoá ngành rồi **dừng lại** — YouTube tự xổ ra danh sách người ta hay tìm. Mỗi gợi ý là một ý tưởng bài.

Công cụ 3

Gợi ý & "Mọi người cũng hỏi" của Google — kho câu hỏi thật.

Cách dùng: gõ chủ đề lên Google → xem phần gợi ý tự động và khối "Mọi người cũng hỏi". Trả lời đúng mấy câu đó là có nội dung người ta cần.

Nguyên tắc bền: công cụ có thể đổi giao diện, nhưng bạn luôn tìm hai thứ — người ta **có quan tâm không** và **đang hỏi gì**. Nắm hai thứ đó là đủ.

Bước tiếp theo

Bộ này giúp bạn bắt đầu. Nhưng từ 20 ý tưởng tới một cái kênh chạy đều và ra tiền là cả một con đường: chọn ngành cho đúng, làm nội dung không kiệt, dựng kênh, và kiếm tiền từ tế.

Mình gói trọn con đường đó — từng bước, có chỗ điền tay — trong cuốn "**Hướng Dẫn Xây Kênh Bán Content Ngành Sức Khỏe**". Mấy hôm tới mình sẽ kể bạn nghe thêm qua email.

Nội dung sức khoẻ trong tài liệu để tham khảo và chia sẻ kinh nghiệm, không thay lời bác sĩ, không hứa chữa bệnh. Phần thu nhập không cam kết con số, không hứa giàu nhanh.