

Vì c không hoạt động thì chết là nguyên nhân chính gây ra các bệnh liên quan đến tim. Do đó, bệnh nên duy trì một số hoạt động thể chất cần thiết..

Trái tim là một cơ quan quan trọng vì nó liên quan đến một trong những nhiệm vụ chính là bơm máu đi khắp cơ thể.

Căng thẳng không cần thiết, cholesterol cao và thói quen tập thể dục có thể làm giảm hoạt động của tim.

Không có lối sống nào có được một trái tim khỏe mạnh. Tuy nhiên, có một số phương pháp để ngăn ngừa mà bệnh có thể áp dụng để tăng cường cơ tim và sống khỏe mạnh hơn.



The following are 8 ways to strengthen your heart and improve your overall health. These tips are based on the latest research and are easy to follow. They include: 1. Exercise regularly, 2. Eat a heart-healthy diet, 3. Quit smoking, 4. Limit alcohol, 5. Manage stress, 6. Get enough sleep, 7. Monitor your blood pressure, and 8. Take medication as prescribed.