

ပထမပိုင်း



American Heart Association

နှင့်

British Heart Foundation တို့၏ လူ့အများ သိသင့်သည့် အခြေခံအကြောင်းအရာများ

- ၁။ နှလုံးခုန်နှုန်း (သွေးခုန်နှုန်း)အကြောင်း အလုံးစုံ သိမှတ်ဖွယ်ရာ (American Heart Association)
- ၂။ သွေးခုန်နှုန်းတိုင်းတာခြင်း (British Heart Foundation)
- ၃။ နှလုံးသွေးကြော ကြိုခိုင်သန်စွမ်းရေး (Tony Horton and American Heart Association)
- ၄။ သင်ရည်ရွယ်ရမည့် ပစ်မှတ်နှလုံးခုန်နှုန်း (American Heart Association)

ဒုတိယပိုင်း

သွေးခုန်နှုန်းအကြောင်းအသေးစိတ်

- ၁။ သင့် သွေးခုန်နှုန်းကို စစ်ဆေးပါ - (Men's Health - August 2009)
- ၂။ နားနေစဉ် နှလုံးခုန်နှုန်း - (New England Journal of Medicine)
- ၃။ နှလုံးခုန်နှုန်းကို တစ်မိနစ်လျှင် ၅၅ မှ ၆၅ ကြား ရည်ရွယ်ပါ - (Reader's Digest - December 2009)
- ၄။ သင့်နှလုံး ပြန်ပြီး ရုန်းထလာနိုင်မည်လား? - (New England Journal of Medicine)
- ၅။ သင့်အတွက် နှလုံး ရုတ်တရက်တိုက်ခိုက်ခံရမှု ကာကွယ်ရေးအစီအစဉ် - (နိုင်ငံတကာမှ လေ့လာချက်များ)

တတိယပိုင်း

ကောက်နုတ်ချက်/ဇယားများ

- ၁။ ကြိုခိုင်ရာမှ ဝဗြီးဖို့အတွက် ၁၄ ရက်? - (American Heart Association)
- ၂။ အပေရိုကန် နှလုံးဆရာဝန်အသင်းကြီး၏ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုအဆင့် သတ်မှတ်ပုံ - (American Heart Association)
- ၃။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ကယ်လိုရီသုံးစွဲမှုပြဇယား - (American Heart Association)
- ၄။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အဆီများ၏ အရေကြီးပုံ - (Beachbody)
- ၅။ Choices for a Healthy Heart စာအုပ်မှ ကောက်နုတ်ချက်နှင့် ဇယားများ -
- ၆။ The Heart Disease Breakthrough စာအုပ်မှ ကောက်နုတ်ချက်နှင့် ဇယားများ -
- ၇။ နှလုံးခုန်နှုန်း အပြင်းအခံ/ စကားရည်လှပွဲ - (American College of Sports Medicine)
- ၈။ 'ပိုလာ' နှလုံးခုန်နှုန်းတိုင်း လက်ပတ်နာရီများ - POLAR Heart Rate Monitors

စတုတ္ထပိုင်း



အထူး ဆောင်းပါး (၂)ပုဒ်

နှင့်

အပေရိုကန် အားကစားဆေးပညာကောလိပ်၏ နောက်ဆုံးပေါ် အကြံပြုချက်များ

CSM FIT SOCIETY

- ၁။ အလုပ်စားပွဲမှာ မထတမ်း ထိုင်အလုပ်လုပ်နေခြင်းက သင့်အသက်ကို တိုစေတယ်ဆိုတာ သိပါရဲ့လား ! (Men's Health Training Guide 2011)
- ၂။ အပေရိုကန် အားကစားဆေးပညာကောလိပ်၏ နောက်ဆုံးပေါ် အကြံပြုချက်များမှ ကောက်နုတ်ချက် -
- ၃။ နှလုံးကျန်းမာစေတဲ့ စည်းမျဉ်း အသစ် (၅)မျိုး - (Men's Health Magazine, July 2011)

