

# ဗာတံကာ CONTENT

## ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှု

အပိုင်း  
၁

အခန်း (၁)

ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှုအား အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း

၁၀



အခန်း (၂)

ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှုကသာ သင့်ကို အသက်ရှည်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်

၁၂

## ဘယ်လိုစ.ရမလဲ

အပိုင်း  
၂

အခန်း (၃)

ဘယ်လို စ.ရမလဲ

၂၂



## ကျန်းမာသန်စွမ်းရေး

အပိုင်း  
၃

အခန်း (၄)

အသက်အရွယ်အလိုက် တစ်သက်တာ ကျန်းမာသန်စွမ်းရေး

၃၀



## ပြိုင်စံဖူးသည့်ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းသူ အက်ရှင်ပင်းသား

အပိုင်း  
၄

အခန်း (၅)

ဟောလိဝုဒ်အက်ရှင်မင်းသား ဂျေဆင် (နီ) စတက်တမ်

၇၂



# ဗာတံကာ CONTENT

## အကြောလျှော့ခြင်း

အပိုင်း  
၅

အခန်း (၆)

အကြောလျှော့ခြင်း၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ခွန်အားကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းမှု စွမ်းရည်

၆၄

အခန်း (၇)

လေးမိနစ်အကြောလျှော့ခြင်း

၉၀

အခန်း (၈)

အိမ်ထောင်ရေးသူအတွက် အကြောလျှော့ပေးပါ

၉၆



## နှလုံး၊ သွေးကြောကျန်းမာသန်စွမ်းရေး လေ့ကျင့်ခြင်း

အပိုင်း  
၆

အခန်း (၉)

ကာဒီယို (CARDIO) လေ့ကျင့်ရေးစက် လမ်းညွှန်

၁၀၆

အခန်း (၁၀)

ကာဒီယိုစက် (CARDIO) များပေါ်က ကယ်လိုရီသုံးစွဲမှုပြ ကောင်တာ

၁၃၂



## ဆီးချိုသွေးချို

အပိုင်း  
၇

အခန်း (၁၁)

ဆီးချိုရောဂါ ကလေးစေ့

၁၄၀

အခန်း (၁၂)

ဆီးချိုရောဂါ ကာကွယ်ဖို့ အလေးမပါ

၁၄၆

အခန်း (၁၃)

အသက်ကလေးရယ်တဲ့ ရှည်စေလို အဆီပိုတွေကိုဖြို

၁၄၈

