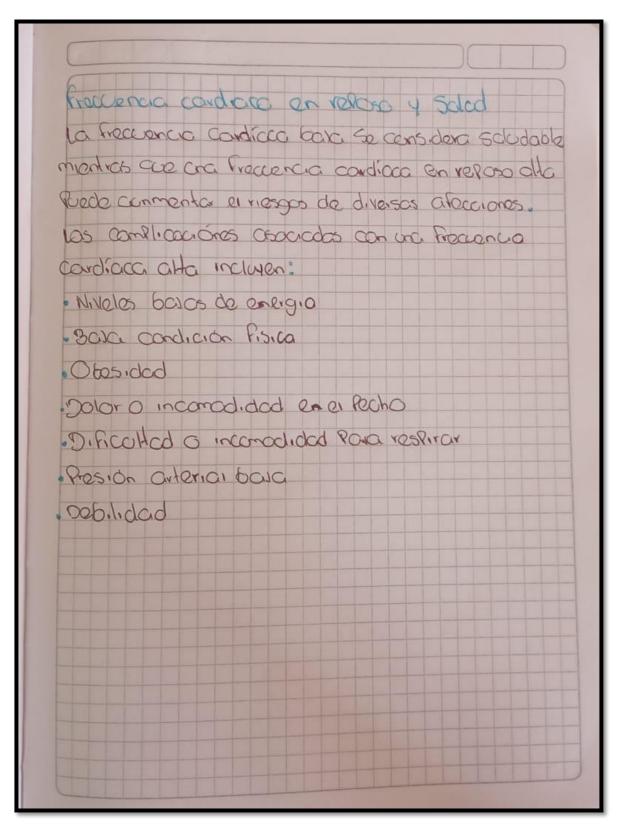
ACTIVIDAD FORO



Precionare novelvoca ideal la Precencia candiaca Varia modos factores Contribuyen a una fracciona cardíaca manstante, entre 010): - Activided Pisica Hora des dia · Folod · Clima · Combios o Flochecciones hormonales · estres emocional Un vitro cordioco en veloso saludable Varia de Resona a Romana. Sin embago, Rara 10 majoria de las Personas, la fraccarcio cardiaca en rocoso obsacco os de entre 60 y los latidos Por minuto (1Pm). On range de frecuencia conditace saludable Scale Ser de 50-1 al 701. de ose máximo durante el esercicio moderado.

con disminuina Prodicer meditación o voga Puede ajudor a redocir la freccencia cardiaca. 9. La Precuencia condicas cumanta relentiramente en responsta a Problemos como el astres emocional 1) las Factores ambientales, tratar la cosa es la mejor morero do redocir la fracencia condiana Tas Formon de redocu los combios relentiros en 10 fracciorcia condiaca incluyen: Practice, tecniacos de restincción Profundo o gorado, como la restiroción del coodrilótero. · Relavoirse y tratar de no Parder la cibina ·Salir a comira, idealmente lesos de un entorno Orano. · tomor en 60,00 o decha tibra relazante . Vractico. exercicios de estiromento y relaborión como 909a

cours de frederica cardiaca paco solvebre El cation Pocado como hocarco cardíaco alta codo latido surge de Célulos moscularos oslocio. lizados llomados miscitos. TOSES OXPORIMENTAMOS COMOIOS VORONINOS Y lentoroles en la freccercio cardioca. Estos Readon Se curados Por Cotros Emocionas: Esla motasto o obramado Punde cousery una rostusta al ostros obxedo la Procuencu condiaca. · Chima: la tenParalura y la homadad alexada Significa que el cuerro della trascia, màs para enfrarse. - Combion nópidomente la losición de coordistato Rede ser for simple como Porare de Pie domosado vando mico o terror: a mico con forma do estico Provoce con respuesto de advardince que amento 10 racercia condicar.

Procesta Cra Frecencia condicco abrodo sub ser una respesta Fisica natural Esto es especialmente CIENTO S. el Pico es temporal y es couxado Por actividad física o estres amacionas. S. la Preciona condiciona en reloso es cramalmente alla abronte en Periodo Prolongado, Puende indicar cha afección medica subsocente. Marios habitos de estilos de vido Preden ayadar a reducir los comentos tomboroles en 10 frecuencia cordíaca 1 acosionar una reducción a largo Plazo.

1. Oce es abacidad?

10 caacidad es ara enformedad complesa que

Consiste en tensi ara contidad excessiva de

Grasa conforat. O obasidad na as sacion

Problema estético. Es an Problema médico que

Comenta te masgo de enformedades y Problema

de solud, tales camo enformedad cardioca

diosetes, Presion anterial alta y arrivo tras

de concer.

