

FORO FRECUENCIA CARDIACA

WILFER STEVEN HERRERA FLOREZ

WILLERMAN TIERRADENTRO

INSTITUCION EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

EDUCACION FISICA

GRADO 11

IBAGUÉ-TOLIMA

2021

Foro:

• Frecuencia cardíaca en reposo y la salud.

Una frecuencia cardíaca en reposo relativamente baja se considera saludablemente mental que una frecuencia cardíaca en reposo alta puede aumentar el riesgo de diversas afecciones.

es una contribución significativa a la salud general.

• Frecuencia cardíaca renal.

La frecuencia cardíaca varía mucho factores contribuyen a una frecuencia cardíaca instantánea entre ellos.

- Actividad física

- clima

- hora del día

- niveles de glucosa en sangre

- edad

- Estrés emocional

• ¿Cómo disminuirlo?

Si la frecuencia aumenta, las formas de reducir los niveles repetitivos en la frecuencia cardíaca incluye:

- * practicar técnicas de respiración profundas.
- * Relajarse y tratar de no perder la calma.
- * Salir a caminar regularmente lejos

marfil

* Tomar un baño con agua tibia y relajarse.

• *La obesidad no es saludable*

- Falta de ejercicio
- Dieta inadecuada
- Consumo de alcohol.
- Hipertensión.

¿Que es Obesidad?

Trastorno caracterizado por niveles excesivos de grasa corporal que aumentan el riesgo de tener problemas de salud.

¿Que es Schreppe?

proceso por el cuerpo de la persona se convierte saludablemente en más eficiente al reducir de modo temporal (limo)

¿Como prevenir?

Limitar el consumo de alimentos de azúcares y grasas.

Tomar frutas y verduras, cereales etc.

Actividad física 60 mts y 150 mts y A

marfil

IMC Familiar

Madre: 22,89 peso normal

Hermano: 22,86.

Steven Herrera: 21,60