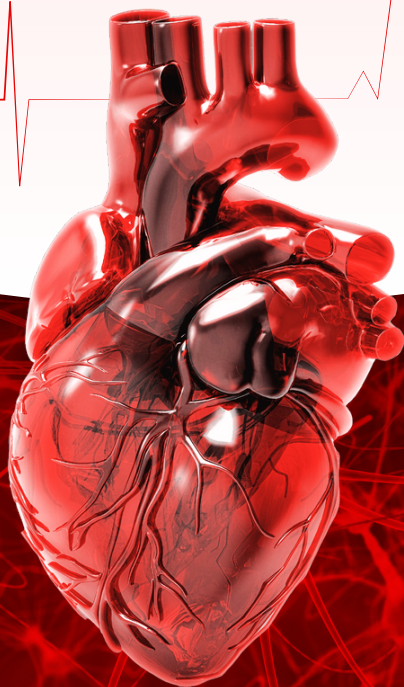




HeartWell HANDBOOK

YOUR GUIDE TO A STRONGER & HEALTHIER HEART





HeartWell

Kamusta, ka-PUSO? (Hindi po ito affiliated ng noon show, ha?)

Kami nga pala ulit ang **HeartWell** at gusto ko ulit magbigay ng **GOOD NEWS** para sa'yo kung ikaw ay nakakaranas ng...

- Mga sintomas gaya ng pagod at hingal kahit sa konting galaw o simpleng gawaing bahay...
- Laging pagka-hilo na para bang minsan ay nagdadalawa ang paningin...
- At pati na rin kung ikaw ay nagwo-worry dahil sa kakaibang bilis o bagal ng pag-tibok ng puso mo...



Huwag kang mag-alala. Ngayon...

Marahil, napadpad ka dito kasi umorder ka ng **HeartWell Supplement** dahil alam mong makakatulong sa'yo ang **Natural & FDA approved ingredients** para lumakas ang puso mo...

Kaya ang tanong ngayon... "Paano ba 'tong eBook na ito makakatulong sa'kin?" O sa madaling salita, "Gagana ba ito sa akin?"

Well, I'm here to tell you... **YES!**





Disclaimer:

The information provided in this ebook is for general educational and informational purposes only. It is not intended as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. Always seek the advice of your physician or other qualified healthcare provider with any questions you may have regarding a medical condition or your health.

The content in this ebook is based on research and information available at the time of publication. However, the field of medicine is constantly evolving, and new research may become available after the publication of this ebook. Therefore, the authors and publishers do not guarantee the accuracy, completeness, or timeliness of the information contained herein.

The authors and publishers of this ebook are not responsible for any adverse effects or consequences resulting from the use of the information provided. The reader assumes full responsibility for consulting with a qualified healthcare professional before making any decisions related to their health or treatment.

Any product recommendations made in this ebook are based on the authors' opinions and are not intended as a guarantee of effectiveness or safety. Individual results may vary, and the reader should always consult with a healthcare provider before using any products or supplements.

By reading this ebook, you acknowledge that you understand and agree to the terms of this disclaimer. If you do not agree with these terms, please discontinue reading the ebook.

Remember, taking care of your heart health is a lifelong journey, and it is essential to work closely with your healthcare provider to develop a personalized plan that suits your individual needs and circumstances.



PAG-UNAWA SA KALUSUGAN NG PUSO



Gaano ba ka-importante ang ating puso? Isipin mo na lang, ito ang nagbibigay buhay sa ating katawan! Pero ano nga ba talaga ang ibig sabihin ng **"Healthy Heart"**?

Sa mundong ginagalawan natin ngayon... Makarinig ka lang ng **'sakit sa puso'** ay parang mixed feelings... Kung bata-bata ka pa, lagi mo siyang naririnig at binabalewala. Pero nung nagka edad na kaunti, nakaka-alarma na.

Ang ating puso ay isang napakaimportanteng organ na nagsu-supply ng dugo sa ating katawan. Isa itong muscle na nagda-dala ng oxygen at nutrients na kinakailangan para mag-function ng maayos ang ating katawan at iba pang organs.



Pero minsan, nagkakaroon tayo ng mga problema sa puso. Ang mga common na issues ay:

1. **High Blood Pressure (Hypertension):** Kapag ang pressure ng dugo sa mga ugat ay patuloy na mataas.
2. **High Cholesterol:** Kapag masyadong maraming taba sa ating dugo.
3. **Arrhythmia:** Kapag hindi regular ang tibok ng puso.

Maraming factors ang maaaring maka-apekto sa ating puso - edad, stress, lifestyle, at iba pa. Pero huwag kang mag-alala! Marami sa mga ito ang kaya nating kontrolin.





PAG-MONITOR NG KALUSUGAN NG IYONG PUSO

Alam mo ba kung ano ang dalawang pinaka-importanteng numero para sa kalusugan ng puso? Hindi ito yung winning lottery numbers, ha... (kahit na nakakatuwa rin yun)

1. Blood Pressure

2. Cholesterol Levels

Ang laging pag-alam sa dalawang ito ay parang pagsubaybay sa gas at langis ng iyong kotse. Kahit na gumagana ang isang sasakyan... tulad lang ng iyong puso... patuloy silang tumitibok, araw-araw, nang walang reklamo. Pero minsan, maaaring may mga warning signs silang sinusubukan iparating sa atin.





Kaya paano mo malalaman kung nasa target range ka? Simple lang.

What Is Normal Blood Pressure Level by Age?

Category	Systolic	Diastolic
Normal	Less than 120	Less than 80
Elevated	120–129	Less than 80
High Blood Pressure (Hypertension) Stage 1	130–139	80 – 89
High Blood Pressure (Hypertension) Stage 2	140 or higher	90 or higher

Maaari kang magpasuri sa tanggapan ng iyong doktor, o maaari kang bumili ng isang home blood pressure monitor at suriin ito mismo.

Tip: Kapag nagsusukat ng iyong blood pressure sa bahay, siguraduhing ikaw ay nakapagpahinga, at umupo nang tuwid, mga paa flat sa sahig. At huwag mag-alala kung hindi mo ito nakukuha nang perpekto sa unang pagkakataon - kailangan din ng practice!



MGA PAGBABAGO SA LIFESTYLE PARA SA MALUSOG NA PUSO

Isipin mo na lang, ka-puso, ang puso mo ay parang makina ng kotse. Kailangan niya ng tamang pag-aalaga para gumana ng maayos.



Ano nga ba ang mga dapat gawin?

- 1. Kumain ng balanseng pagkain:** Isipin mo, ang pagkain mo ay ang gas ng iyong puso. Kailangan mo ng tamang fuel para gumana ng maayos!
- 2. Regular na pag-eehersisyo:** Parang pag-warm up ng makina bago ang long drive. Kailangan ng puso mo ng regular na galaw para manatiling malakas.
- 3. Sapat na tulog:** Isipin mo ito bilang 'cooling down' period ng iyong puso. Kailangan niya ng pahinga para mag-recharge.



Tandaan, hindi mo kailangang baguhin agad-agad ang iyong buong buhay sa isang upuan lang. Kaya kang tulungan ni **HeartWell** sa loob ng **30 days or less** pero... Magsimula nang dahan-dahan. At bawat araw, piliin ang mga desisyon sa buhay na magpapa-lakas sa health ng puso mo.





NUTRISYON PARA SA MALUSOG NA PUSO

Ngayon, pupunta na tayo sa mga dapat kainin para magkaroon ng sapat na nutrients ang iyong puso. Ito ang mga key nutrients na kailangan mo:

1. **Fiber:** Ito ang parang brush na naglilinis ng iyong mga ugat.
2. **Omega-3 Fatty Acids:** Parang oil na nagpapadulas sa makina ng puso.
3. **Potassium:** Ito ang nagre-regulate ng blood pressure mo.
4. **Magnesium:** Tumutulong ito sa normal na pag-tibok ng puso.
5. **Antioxidants:** Parang shield ito na nagpro-tekta sa puso laban sa mga free radicals.





Kaya ano ba ang mga pagkain na dapat mong kainin? Ito ang ilang examples:

- Gulay: Mga leafy greens, broccoli, carrots, sweet potatoes
- Prutas: Mga berry, mansanas, oranges, papaya, avocado
- Whole Grains: Oatmeal, brown rice, whole wheat bread, quinoa
- Lean Proteins: Manok na walang balat, isda (salmon, tuna), tofu, beans
- Healthy Fats: Olive oil, avocado, nuts (almonds, walnuts), seeds (chia, flax)



Tandaan, ka-puso, balance ang susi. Hindi mo kailangang maging perpekto sa iyong pagkain. Ang importante ay unti-unting pagbabago tungo sa mas malusog na lifestyle.



PAG-MANAGE NG STRESS AT EMOSYON



Naranasan mo na ba yung pag-sakit at pag-sikip ng dibdib mo dahil sa isang sitwasyon o kaganapan sa buhay mo? Maaring may nabalitaan kang malungkot. O kaya naman yung galit na galit ka. Diba?

Kapag tayo'y stressed o nalulungkot, ramdam na ramdam din yan ng ating mga puso. Pero 'wag ka mag-alala. May mga paraan tayo para labanan ang stress at alagaan ang ating emotional well-being.



Subukan mo ang mga ito:

1. **Deep Breathing:** Gawin mo ito kapag ikaw ay nakakaramdam ng stress at matinding emosyon. Huminga ka ng malalim at dahan-dahan. Try mo ang 4x4 deep breathing:

- 4 seconds sa pag-inhale
- 4 seconds na pag-pigil ng pagbuga
- 4 seconds sa pag-exhale
- 4 seconds pag-pigil kumuha ng hangin

2. **Meditation:** Kumuha ka lang ng 15-20 mins sa buong bente quatro na oras mo sa isang araw. Mag-focus ka lang muna sa iyong pag-hinga at huwag mo muna isipin ang mga bagay bagay.

3. **Simple Exercise:** Try mo mag lakad-lakad kahit 20-30 mins lang sa isang araw. Pwede mo ring ibalik yung dati mong galaw sa dance floor. Importante lang naman na kahit papaano ay 'active' ang katawan mo.



Tandaan, ka-puso, ang pag-aalaga ng iyong emosyon ay hindi lamang tungkol sa iyo. Nakakaapekto rin ito sa mga taong nagmamahal sa iyo. Kapag ikaw ay emosyonal na malusog, mas madali para sa iyo na maging mabuting asawa, magulang, kaibigan, at miyembro ng komunidad.



KONKLUSYON

WARNING: THIS MIGHT WORK TOO WELL.

Confident ako na maisa-sama ka sa iilang customers na gumanda na ang buhay sa **HeartWell**. Kahit kami hindi makapaniwala.

Pero ito yung sikreto... Ang pag-manage ng puso, parang marathon 'yan, hindi siya sprint. Isang lifelong commitment ito na kasama mo sa bawat yugto ng buhay.

Pag-gising mo sa umaga, puno ka ng sigla at tiwala sa sarili, kasi alam mong hindi ka mabibigo ng puso mo. Sa pagyakap mo sa mga natutunan mo dito sa eBook, hindi lang puso mo ang inalagaan mo - nakakuha ka rin ng mga diskarte, resources, at tools para sa isang mas malusog at masayang buhay.

Sa bawat hakbang - sa bawat masustansyang pagkain, sa bawat ehersisyo, sa bawat gabing mahimbing ang tulog - hindi ka lang basta nabubuhay; nabubuhay kang maayos.



Kaya mag-ingat ka. Dahil binigyan ka na namin ng "**power**" para palakasin ang iyong puso, at sa bawat consistent na hakbang...

Lalong tumitibay ang iyong landas tungo sa isang mas malusog at mas masayang **IKAW**.

IKAW na may dalang pag-asa kahit may mga hamon. **IKAW** na may tiwala sa mga hakbang para sa iyong kalusugan. **IKAW** na may kontrol sa oras mo at sa oras na kasama ang pamilya.

Kami po ang **HeartWell**, at gusto kong sabihin sa'yo...

Salamat!





References:

- [1] <https://www.cdc.gov/heartdisease/about.htm> - Information about heart disease and its risk factors from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC).
- [2] <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/the-facts-about-high-blood-pressure> - Facts about high blood pressure from the American Heart Association (AHA).
- [3] <https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol/about-cholesterol> - Information about cholesterol and its role in heart health from the AHA.
- [4] <https://www.heart.org/en/health-topics/arrhythmia/about-arrhythmia> - Overview of arrhythmias from the AHA.
- [5] <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/all-publications-and-resources/your-guide-physical-activity-and-your-heart> - Guide to physical activity and heart health from the National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI).
- [6] <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/aha-diet-and-lifestyle-recommendations> - AHA's diet and lifestyle recommendations for heart health.
- [7] <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/trans-fat> - Information about trans fats and their impact on heart health from the AHA.
- [8] <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/all-publications-and-resources/dash-eating-plan> - The DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) eating plan from the NHLBI.
- [9] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5466941/> - Research article on the benefits of stress management for cardiovascular health.
- [10] https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/chronic_disease.html - Information about the relationship between sleep and chronic diseases, including heart disease, from the CDC.

These sources provide credible information from reputable health organizations to support the key points made in the ebook about heart health, risk factors, lifestyle modifications, diet, stress management, and sleep.



Want To Reorder HeartWell Supplement?



**CLICK THIS BUTTON
TO VISIT OUR PAGE**