

play a role đóng vai trò

crucial quan trọng

workout luyện tập thể chất

engage in tham gia vào

physical activity hoạt động thể chất

advantage = benefit lợi ích

improve = enhance, boost cải thiện

cardiovascular tim mạch

disease căn bệnh

reduce = mitigate, lower làm giảm xuống

function chức năng

anxiety lo lắng

mental health sức khỏe tinh thần

physical health sức khỏe thể chất

Fitness