Chào Anh,

Với bài học trước, Anh đã xác định được chính xác cơ PC chưa ?

Để xác định rõ hơn về cơ PC và cũng để rèn luyện cơ PC, xin gửi tiếp anh bài số 3

Anh hãy nhấn vào đường link để xem bài học nhé

[Bài 3: Tăng Cường Sức Mạnh Cơ PC](http://goadfly.tk/1s)

Đây là bài tập tuy đơn giản nhưng là bài tập quan trọng bậc nhất mang tính chất nền tảng cho các bài tập về sau.

Anh hãy luyện tập chăm chỉ theo chỉ dẫn của chương trình nhé

Nếu anh chưa xem các bài trước, có thể xem ở link dưới đây

[Bài 1: Dinh Dưỡng Tốt Cho Sức Bền Chuyện Chăn Gối](http://adf.ly/1d6ynX)

[Bài 2: Tìm Cơ PC](http://adf.ly/1d6yQO)

**\*\* Chú ý: Anh nhấp vào link và chờ 5s để trang tải xong hết, rồi nhấn Skip Ad để xem bài học nhé!**