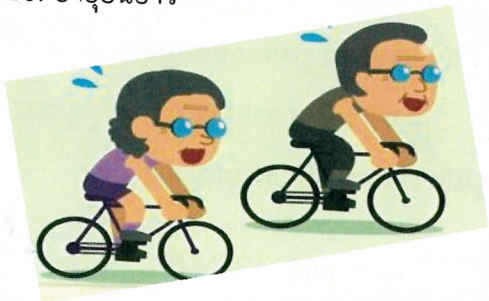


## 10 ประโยชน์ของการปั่นจักรยาน

หลายคนอาจตั้งใจการปั่นจักรยานตั้งแต่ลงสนาม Bike for Mom และ Bike for Dad จนตั้งใจปั่นมาจนถึงทุกวันนี้ และไม่ว่าจะเป็นนักปั่นมือใหม่ มือเก่า หรือบางคนกำลังคิดจะปั่น ก็ลองอ่านประโยชน์ๆ ที่ได้จากการปั่นจักรยานดูก่อน บางทีอาจมีสิ่งให้นักปั่นเพิ่มขึ้นอีกคนก็ได้

### ประโยชน์ของการปั่นจักรยาน

1. ขาเรียวสวย แข็งแรง
2. ลดความเครียด
3. ลดความอ้วน
4. หน้าเด็กขึ้น
5. รักโลก
6. ช่วยให้นอนหลับลึกกว่าเดิม
7. ช่วยให้ขับถ่ายง่ายขึ้น
8. เพิ่มประสิทธิภาพสมอง
9. สุขภาพโดยรวมแข็งแรงขึ้น
10. อายุยืนยาว



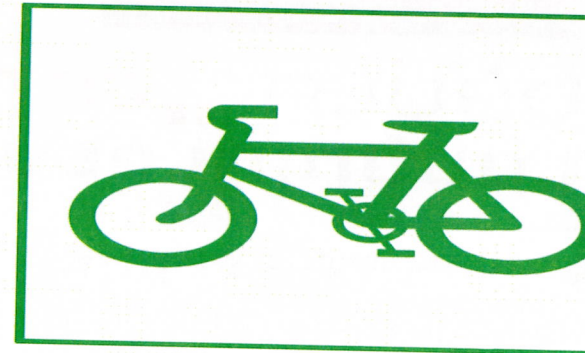
ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ  
"อัลไซเมอร์" จะไม่ถามหา...



ด้วยความปรารถนาดี  
องค์การบริหารส่วนตำบลลานตากฟ้า



ประชาสัมพันธ์  
รณรงค์ลดการใช้จักรยาน



โดย  
องค์การบริหารส่วนตำบลลานตากฟ้า  
อำเภอ นครชัยศรี จังหวัดนครปฐม