

## 10 ประโยชน์ของการปั่นจักรยาน

หลายคนอาจตั้งใจการปั่นจักรยานตั้งแต่ลงสนาม Bike for Mom และ Bike for Dad จนติดใจเป็นมาจนถึงทุกวันนี้ และไม่ว่าจะเป็นนักปั่นมือใหม่ มือเก่า หรือบางคนกำลังคิดจะปั่น ก็ลองอ่านประโยชน์ดีๆ ที่ได้จากการปั่นจักรยานดูก่อน บางทีอาจมีสิ่งที่คุณปั่นเพิ่มขึ้นอีกคนก็ได้

### ประโยชน์ของการ ปั่นจักรยาน

1. ฆ่าเรียวยาสวย แข็งแรง
2. ลดความเครียด
3. ลดความอ้วน
4. หน้าเต่งขึ้น
5. รักสุขภาพ
6. ช่วยให้นอนหลับลึกกว่าเดิม
7. ช่วยให้ขับถ่ายง่ายขึ้น
8. เพิ่มประสิทธิภาพสมอง
9. สุขภาพโดยรวมแข็งแรงขึ้น
10. อายุยืนยาว



ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ  
"อัลไซเมอร์" จะไม่ถามหา...



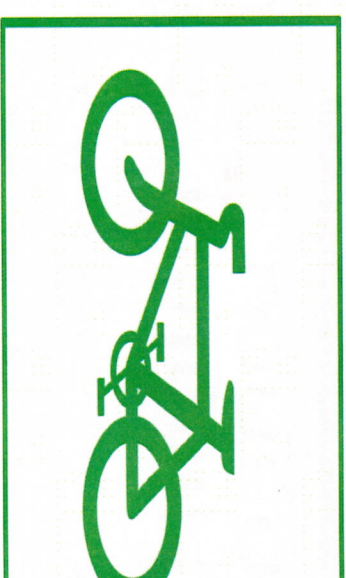
ด้วยความปรารถนาดี

องค์การบริหารส่วนตำบลอานตาคพ.



ประชาสัมพันธ์

รณรงค์ลดการใช้จักรยาน



โดย

องค์การบริหารส่วนตำบลอานตาคพ.

อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม