

10 ประโยชน์ของการปั่นจักรยาน

หลายคนอาจติดใจการปั่นจักรยานตั้งแต่ลงสนาม Bike for Mom และ Bike for Dad จนติดใจปั่นมาจนถึงทุกวันนี้ และไม่ว่าจะเป็นนักปั่นมือใหม่ มือเก่า หรือบางคนกำลังคิดจะปั่น ก็ลองอ่านประโยชน์ดีๆ ที่ได้จากการปั่นจักรยานดูก่อน บางทีอาจมีสิ่งชักชวนเพิ่มขึ้นอีกคนก็ได้

ประโยชน์ของการ ปั่นจักรยาน

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



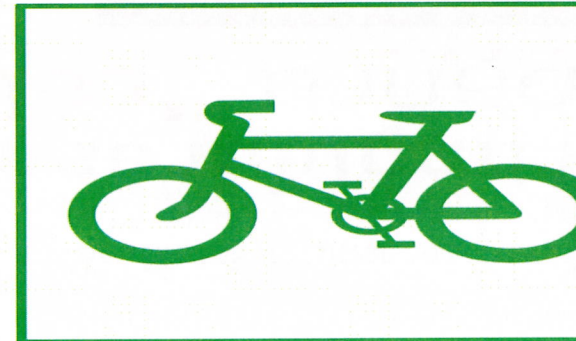
ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
"อัลไซเมอร์" จะไม่ถามหา...



ด้วยความปรารถนาดี
องค์การบริหารส่วนตำบลลานตากฟ้า



ประชาสัมพันธ์
รณรงค์ลดการใช้จักรยาน



โดย
องค์การบริหารส่วนตำบลลานตากฟ้า
อำเภอ นครชัยศรี จังหวัดนครปฐม