

## ໂຍຄະດີກັບຜິວ ແມ່ນກັບວ້ຍ

ນຳເສນອເມື່ອ : 5 ສ.ຄ. 2553

ໂຍຄະ ເປັນການອອກກຳລັງກາຍທີ່ແມ່ນສມກັບວ້ຍທີ່ເພີ່ມຂຶ້ນ ມີຜລດີຕ້ອເລືອດລມ ດລາຍເຄີຍດ ແລະຜິວພຣຣະນີຂຶ້ນ ຜຶ່ງໂຍຄະມີໜາຍແບ່ນ ແພທຍໍຫຼົງພັກຕຽບີໄລ້ຖວສິນ ເຊິ່ງນ້ຳໃນພູກເກີດບຸກສ ເຄລືດລັບດູແລຜິວ Forever Young ວ໏ ດັນທີ່ໄປມັກນີ້ກວາ ໂຍຄະເປັນການເຫີຍດກລາມເນື້ອ ແຕຈິງ ແລວໂຍຄະເປັນ ເວທເກຣນິນ ດ້ວຍເພຣະວາເວລາໂພສູຖາກໜ້າທ່າຍໂຍຄະ ທລາຍທ່າດອງຮັບນໍາຫັກຕົວຂອງເຮັອງ ບາງຸຄົງຕົ້ງຢືນກະຕາຍໝາເດືອຍວັບນໍາຫັກເພຸරະຈະນີ້ເຮັດອັງແຊີງແຮງມາກ ຮວມທັງໄດ້ເຮືອງຂອງບາລານ໌ຫຼືການທີ່ກຳທັງໝົດ ສວນພລທາງກາຍທີ່ໄດ້ອົກຍາງຄືອ ດີຕໍ່ອະບນການທຳກັນຂອງຫົວໃຈ

ສໍາຫຼວບວັນນີ້ຈະພາໄປປັດຈຸກັນ ໂຍຄະຮູອນ ເປັນການເລີ່ມໂຍຄະໃນຫອງທີ່ມີອຸນໜູນີ 30-31 ອົງຄາ ເພື່ອຫຼັງເພີ່ມຄວາມຍື້ດໜູນຂອງກລາມເນື້ອ ເຊັ່ນ ຂອງ ຜ້າຍດີທີ່ອກສາມາພິ່ງທາງເໜື່ອ ແລະຫຼວຍສລາຍໄຟມັນໄດ້ດີ ແຕດເລັນຄວານແນໃຈວ໏ຕົວເວັງໄມ່ເປັນໂຮຄຄວາມດັນໂລທິດສູງ ຩີວ່າໂຮຄຫົວໃຈ

ກ່ອນເລີ່ມຄວາມຕະຫຼາດໜ້າ ເກືອງດື່ມທີ່ມີເກລືອແຮ່ ແຄລເຊີຍມ ວິຕາມິນເຊີ້ ໄວ້ດື່ມດ້ວຍເພຣະຈະນີ້ເກີດເສີຍເຫັນມາກະຫວາງການອອກກຳລັງກາຍ

ຂອບຄຸນທີ່ມາຈາກ ເຄລີນິວສ