

## 5 เหตุผลดีๆ ที่คุณควรออกกำลังกาย

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 12 ม.ค. 2552

การออกกำลังกายทำให้ชีวิตของเราดีขึ้นในหลายด้าน และหนึ่งในเหตุผลที่น่าตื่นเต้นที่สุดก็คือ ผลของมันที่มีต่อรูปลักษณะของเรา ใครก็ตามไม่ว่าจะสวยหรือไม่ แค่นั้น ก็สามารถดูดีขึ้นได้อย่างมากด้วยการออกกำลังกาย และนี่คือผลประโยชน์บางอย่างจากการออกกำลังกาย

- 1. ผิวของคุณจะดูดีขึ้น** การออกกำลังกายมีผลในแง่บวกหลายอย่างต่อผิวของเรา มันช่วยเติมสีส้มให้พวงแกม ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งขึ้นจากการไหลเวียนโลหิตที่ดีขึ้นมันยังทำให้ผิวของคุณกระชับขึ้น ซึ่งช่วยป้องกันความหย่อนยานหรือริ้วรอยได้ด้วย
- 2. ขนาดร่างกายของคุณจะสมส่วน** การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้คุณเผาผลาญแคลอรีส่วนเกินและลดน้ำหนักได้ คุณจะค่อยๆ มีขนาดร่างกายที่เหมาะสมกับส่วนสูงและโครงสร้างร่างกายของคุณ มันจะทำให้ความมั่นใจของคุณเพิ่มขึ้น และคุณก็จะดูดีขึ้นตามไปด้วย
- 3. ผมงของคุณจะแข็งแรงกว่าเดิม** การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้มีการสูบฉีดโลหิตไปทั่วทุกส่วนของร่างกาย รวมทั้งหนังศีรษะด้วย รากผมจะได้รับอาหารจากเลือดที่เต็มไปด้วยออกซิเจน และช่วยกำจัดอนุมลอิสระก่อนที่มันจะทำลายเส้นผมของคุณ
- 4. ดวงตาของคุณจะแจ่มใสขึ้น** นี่เป็นผลของการไหลเวียนโลหิตที่ดีเช่นกัน มันจะทำให้ดวงตามีความชุ่มชื้นและแจ่มใส นอกจากนี้ การใช้สายตาจับจ้องไปข้างหน้าตลอดเวลาของการออกกำลังกาย ทำให้ได้มีการออกกำลังกายกล้ามเนื้อดวงตา ที่ทำให้มันแข็งแรงขึ้นด้วยเช่นกัน
- 5. กล้ามเนื้อจะดีขึ้น** การออกกำลังกายแต่ละอย่างจะทำให้กล้ามเนื้อของคุณกระชับขึ้น ที่จะทำให้คุณดูเพรียวขึ้น เสื้อผาจะเข้ากับรูปร่างได้อย่างสวยงาม และคุณก็จะดูฟิตมากขึ้นด้วย

ขอบคุณข้อมูลจาก **กระปุกดอทคอม**