

## วิ่งเพื่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 11 ก.ย. 2552

อยาก หน้าอ่อน อยากแข็งแรง แรงดี ต้องออกกำลังกายครับ

การออกกำลังกายมีหลายอย่างให้เลือกครับ แต่ในปัจจุบัน ผมคิดว่า การออกกำลังกายที่ปลอดภัย ไม่สิ้นเปลืองไม่ต้องอาศัยอุปกรณ์มากมาย ไม่ต้องเสียวิธีการเล่น หรือกฎกติกาจนเวียนหัว ได้แก่การวิ่ง หรือเดินเพื่อสุขภาพ ในฐานะที่ผมเป็นเลขานุการคนรักวิ่งสกลนคร จึงขอเชิญชวนเพื่อนๆ พี่ๆน้องๆ ลูกหลาน ที่เขามาศึกษาใน ครูบ้านนอกฯ ลองเริ่มต้นออกกำลังกายง่ายๆกันดูนะ ครับ ในโอกาสต่อไป ผมจะแนะนำการออกกำลังกายเบื้องต้นที่ง่ายๆ รับรองว่าสุขภาพดีแน่ๆ ครับ สดใส แข็งแรง อ่อนกว่าวัย สุขโรคร้าย ได้สบายๆ