

## เดินขึ้นบันได .....ให้พลังทำงานพุ่งปรืด

นำเสนอเมื่อ : 22 ก.ย. 2552



นอกจากจะช่วยโลกประหยัดพลังงานแล้ว จะทำให้เรามีพลังในการทำงานมากขึ้นอีกด้วย  
มีงานวิจัยด้านจิตบำบัดออกมาว่า เมื่อไหร่ที่เริ่มเฉื่อยชากับชีวิตทำงานแบบเรื่อยเปื่อยเหลือเกินชีวิตนั้น

ให้ลองบันจึกรยานด้วยความเร็วปกตินาน 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วันติดกัน 6 สัปดาห์  
แล้วพลังงานในร่างกายเราจะเพิ่มขึ้นมากกว่า 65 เปอร์เซ็นต์

เขาอธิบายว่าเป็นเพราะการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอจะเร่งการทำงานของระบบประสาท  
ทำให้เรารู้สึกกระตือรือร้นและรีเฟรชขึ้นทันที และแน่นอนถ้าจะบอกว่าคุณยุ่ง ไม่มีเวลาไปยิมนี้ใจ สีมลิปท์ไปซะ  
แล้วเดินขึ้นบันไดออฟฟิศสักอาทิตย์ละ 3 วัน ถึงจะอยู่ชั้น 20 ก็อย่าได้หวั่น

ที่มา ... CLEO