

## 5 เหตุผลดีๆ ที่คุณควรออกกำลังกาย

นำเสนอเมื่อ : 12 ม.ค. 2552

การออกกำลังกายทำให้ชีวิตของเราดีขึ้นในหลายด้าน และหนึ่งในเหตุผลที่น่าตื่นตาตื่นใจที่สุดก็คือ ผลของมันที่มีต่อรูปลักษณ์ของเรา ใครก็ตามไม่ว่าจะสวยหรือไม่ แค่นั้น ก็สามารถดูดีขึ้นได้อย่างมากด้วยการออกกำลังกาย และนี่คือผลประโยชน์บางอย่างจากการออกกำลังกาย

1. ผิวของคุณจะดูดีขึ้น การออกกำลังกายมีผลในแง่บวกหลายอย่างต่อผิวของเรา มันช่วยเติมสีสันให้พวงแกม ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งขึ้นจากการไหลเวียนโลหิตที่ดีขึ้นมันยังทำให้ผิวของคุณกระชับขึ้น ซึ่งช่วยป้องกันความหย่อนยานหรือริ้วรอยได้ด้วย

2. ขนาดร่างกายของคุณจะสมส่วน การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้คุณเผาผลาญแคลอรีส่วนเกินและลดน้ำหนักได้ คุณจะค่อยๆ มีขนาดร่างกายที่เหมาะสมกับส่วนสูงและโครงสร้างร่างกายของคุณ มันจะทำให้ความมั่นใจของคุณเพิ่มขึ้น และคุณก็จะดูดีขึ้นตามไปด้วย

3. ผมของคุณจะแข็งแรงกว่าเดิม การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้ผมของคุณแข็งแรงและหลุดร่วงไปทั่วทุกส่วนของร่างกาย รวมทั้งหนังศีรษะด้วย รากผมจะได้รับอาหารจากเลือดที่เต็มไปด้วยออกซิเจน และช่วยกำจัดอนุมูลอิสระก่อนที่มันจะทำลายเส้นผมของคุณ

4. ดวงตาของคุณจะแจ่มใสขึ้น นี่เป็นผลของการไหลเวียนโลหิตที่ดีเช่นกัน มันจะทำให้ดวงตาดูมีความชุ่มชื้นและแจ่มใส นอกจากนี้ การใส่สายตาสอบไปข้างหน้าตลอดเวลาของการออกกำลังกาย ทำให้ได้มีการออกกำลังกายกล้ามเนื้อดวงตา ที่ทำให้มันแข็งแรงขึ้นด้วยเช่นกัน

5. กล้ามเนื้อจะดีขึ้น การออกกำลังกายแต่ละอย่างจะทำให้กล้ามเนื้อของคุณกระชับขึ้น ที่จะทำให้คุณดูเพียวขึ้น เสื้อผ้าจะเข้ากับรูปร่างได้อย่างสวยงาม และคุณก็จะดูฟิตมากขึ้นด้วย

ขอบคุณข้อมูลจาก **กระทู้ดอทคอม**