

## ออกกำลังกายเป็นประจำทำให้เงินเดือนสูงขึ้น

นำเสนอเมื่อ : 22 มิ.ย. 2555

ผลการวิจัยของนักวิจัยสหรัฐที่ Cleveland State University ซึ่งรวบรวมข้อมูลจากคนอเมริกันหลายพันคนพบว่า คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอคือมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ มีรายได้มากกว่ารายได้เฉลี่ยของคนที่ไม่ค่อยออกกำลังกายราว 10% หรือประมาณ \$80 ต่อสัปดาห์ (ราวๆ 2,400 บาท) ส่วนคนที่ออกกำลังกายไม่บ่อยคือตก 1-3 ครั้งต่อเดือนมีรายได้มากกว่ารายได้เฉลี่ยของคนที่ไม่ค่อยออกกำลังกายราว 5%

นักวิจัยเชื่อว่าการออกกำลังกายช่วยให้คนเรามีสมองแจ่มใส มองโลกในแง่ดี และมีพลังงานเพิ่มขึ้น ซึ่งช่วยกระตุ้นผลิตภาพหรือความสามารถในการทำงานได้ ซึ่งนั่นอาจทำให้รายได้เพิ่มขึ้นตามไปด้วยนั่นเอง

รายงานวิจัยชิ้นนี้ให้คำจำกัดความการออกกำลังกายว่าหมายถึงการเต้นแอโรบิก วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เล่นกีฬาต่างๆ รวมถึงการยกน้ำหนักหรือเล่นกลามดวย

ที่มา [VOA](#)