

8 วิธีออกกำลังกายใน “รั้วบ้าน”

รู้หรือไม่? เพียงไม่กี่นาทีคุณก็ดูแลสุขภาพได้



รีดผ้า

30 นาที / 75 แคลอรี



เล่นฮูล่าฮูป

15 นาที / 107.5 แคลอรี



เดิน ขึ้น-ลง บันได

20 นาที / 200 แคลอรี



กวาดพื้น

15 นาที / 56.3 แคลอรี



ซักผ้าด้วยมือ

15 นาที / 60 แคลอรี



วิ่งรอบบ้าน

20 นาที / 200 แคลอรี



กระโดดเชือก

15 นาที / 195 แคลอรี



ตัดหญ้า

30 mins / 125 แคลอรี



ประโยชน์ของการออกกำลังกาย



ควบคุมน้ำหนัก



ระบบไหลเวียนเลือดทำงานดีขึ้น



เจริญเติบโตตามวัย



จิตใจแจ่มใส



ระบบขับถ่ายดีขึ้น



อวัยวะแข็งแรง