

ประชาสัมพันธ์การรณรงค์ใช้จักรยานเพื่อลดการใช้รถยนต์

- การปั่นจักรยานเป็นประจำควบคุมน้ำหนัก ป้องกันอ้วน ลดความเสี่ยงมะเร็ง
 - การปั่นจักรยานนอกจากช่วยควบคุมน้ำหนัก ป้องกันการมีน้ำหนักเกินและภาวะอ้วนแล้ว ผู้หญิงที่เดินทางด้วยการเดินหรือปั่นจักรยานอย่างน้อยวันละ 30 นาทีที่มีความเสี่ยงที่เป็นมะเร็งเต้านมลดลงอย่างมากด้วย
 - การปั่นจักรยานเป็นประจำทำให้จิตใจแจ่มใส ความคิดแหลมคม
 - การปั่นจักรยานเป็นประจำ ช่วยลดเขยการกินที่มากเกินไป
 - หากปั่นจักรยานเป็นประจำทุกวัน จะช่วยให้รักษาน้ำหนักตัวเอาไว้ได้
 - การปั่นจักรยานเป็นประจำทำให้มีชีวิตที่ยืนยาวมากขึ้น
- ☐ จากการศึกษาในประเทศนอร์เวย์พบว่า การออกกำลังกายเพียงวันละ 30 นาทีส่งผลคนเหล่านั้นมีอายุยืนยาวออกไปได้อีกมากถึง 5 ปี
- เมื่อเปรียบเทียบกับคนสูงอายุที่ไม่มีกิจกรรมทางกายใด ๆ ขณะที่การศึกษาในประเทศได้หวั่นพบว่า การได้ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันเพียงวันละ 15 นาที มีผลสัมพันธ์เกี่ยวกับการทำให้มีอายุยืนยาวออกไปอีก 3 ปี

การออกกำลังกายไม่มีคำว่าสายเกินไป ซึ่งการปั่นจักรยานแทนการใช้รถยนต์ นอกจากจะช่วยให้สุขภาพร่างกายและจิตใจดีขึ้นแล้ว ยังช่วยลดมลพิษที่ส่งผลกระทบต่อโลก ทำให้ดวงดาวสีฟ้าดวงนี้มีสีที่สวยงามไปอีกหลายพันปี

หากไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นอย่างไร ลองเริ่มทีวันนี้ โดยการปั่นจักรยานกลับบ้านดูสิ แต่อย่าลืมศึกษากฎ กติกา ข้อบังคับการใช้จักรยานบนท้องถนนให้ดีกว่าก่อนละ เพื่อความปลอดภัยของคุณ และผู้ใช้รถใช้ถนนร่วมกับคุณ

สุขภาพดี มีได้ แค่สร้างจากตัวคุณ

