



## 8 ประโยชน์ดีๆ ของการเดินขึ้นลงบันได

1. ดีกว่าการเดินแบบปกติ

2. ปวดข้อน้อยกว่าวิ่ง

3. ช่วยลดน้ำหนักได้ง่าย

4. หุ่นเฟิร์ม ขาเรียวเล็ก



5. ช่วยเผาผลาญแคลอรีได้ดี

6. เสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูก

7. คลายเครียด

8. บริหารหัวใจ ให้ไกลโรคภัย



เริ่ม จากบันไดบ้านหรือที่ทำงานก็สุขภาพดีได้แล้วจ้ะ



อ้างอิง : คณะกรรมการจัดการพลังงาน วิทยาลัยราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล



