

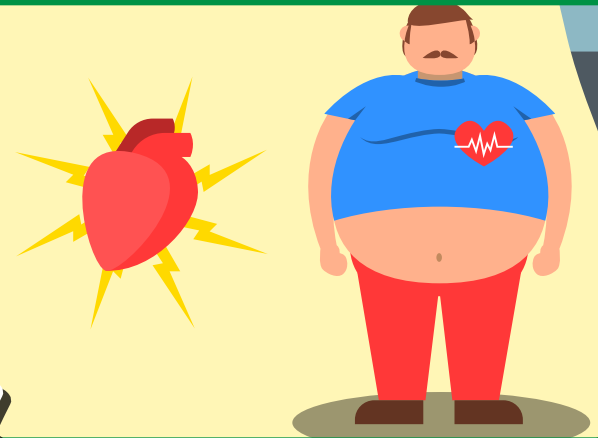
# 6 ประโยชน์จากกิจกรรมทางกาย

## ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

**1** สร้างเสริมความแข็งแรง  
และความยืดหยุ่นของร่างกาย



**2** ลดโอกาสการป่วยด้วยโรค  
ไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน  
โรคเบาหวาน โรคหัวใจ



**3** ลดความเครียด และภาวะซึมเศร้า



**4** ลดภาระค่าใช้จ่าย  
จากการรักษาพยาบาล



**5** เพิ่มศักยภาพในการทำงาน



**6** เตรียมความพร้อมเป็น  
ผู้สูงวัยที่แข็งแรง

