

กิจกรรมออกกำลังกายทุกวันพุธ

กิจกรรมออกกำลังกายในเดือนมกราคม ได้มีการบรรยายพิเศษให้ความรู้กับเจ้าหน้าที่บุคลากร เพื่อให้เข้าใจลักษณะรูปร่างของตนเองเป็น Body type ชนิดใด และต้องออกกำลังกายแบบใดให้เหมาะสมกับรูปร่าง และแรงบันดาลใจ เป้าหมาย การออกกำลังกาย อีกทั้งเข้าใจ BMR = Basal Metabolic Rate การเผาผลาญพลังงานของร่างกายแต่ละคนเพื่อการเบิร์นร่างกายให้เหมาะสมกับรูปร่างและมีการออกกำลังกายพร้อมเพรียงกันในวันพุธ

ภาพประกอบ

