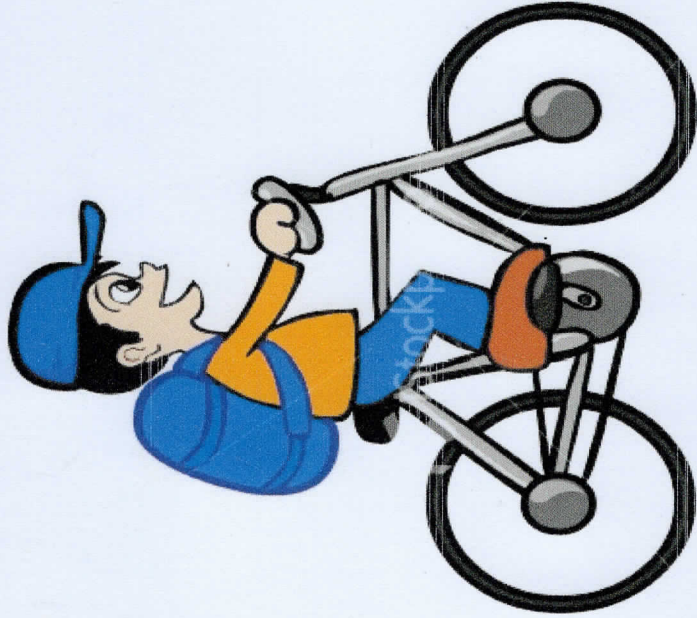


การปั่นจักรยานลดน้ำหนัก

การจักรยานออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรีได้มากกว่าวิธีหนึ่ง ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักและขจัดไขมันส่วนเกินออกจากร่างกาย โดยที่ไม่ต้องไปเสียเงินเข้าคอร์สตามสถาบันความงามต่างๆ ให้สิ้นเปลืองแต่อย่างใด ซึ่งการจักรยานเพียง 1 ชั่วโมง สามารถเผาผลาญพลังงานได้มากกว่า 600 แคลอรีเลยทีเดียว และหากยังขี่ขึ้นภูเขาค่อยๆแล้วละก็ ยิ่งเผาผลาญได้มากอีกหลายเท่าตัว



ปั่นจักรยานรักษ์โลกช่วยลดปัญหาโลกร้อนได้!

“จักรยาน” เป็นวิธีการเดินทางที่ไม่ต้องใช้น้ำมัน พลังจากสองขาปั่นสองล้อช่วยให้เดินทางถึงที่หมายได้เพียงแค่นี้พลังงานจากสองขาของเรา จึงไม่ก่อให้เกิดมลพิษช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ประหยัดค่าใช้จ่าย และเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับพลเมืองเพราะฉะนั้นเราควรลดเมืองร้อนด้วยมือเรา โดยการลดการใช้พลังงาน ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก รวมถึงการเพิ่มพื้นที่สีเขียวเพื่อเพิ่มแหล่งดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

😊หันมาปั่นจักรยานกันเถอะ!😊

5 วิธีลดภาวะโลกร้อน

- 1. จักรยาน ประหยัดพลังงาน แถมได้สุขภาพดี**
รถยนต์ส่วนตัวจอดไวที่บ้านบ้างก็ได้ แล้วยกมาขี่จักรยาน ใช้โดยสารประจำทาง หรือเดินเมื่อต้องไปทำกิจกรรม หรือนั่งใกล้ๆ บ้าน เพราะการขับรถยนต์น้อยลง หมายถึงการใช้น้ำมันลดลง และการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ด้วย
- 2. เต็มน้ำมีสุขภาพ รักษาสิ่งแวดล้อม**
เปลี่ยนมาใช้พลังงานชีวภาพ เช่น ไบโอดีเซล เอทานอล ให้มากขึ้นเพื่อลดการใช้พลังงานประเภทน้ำมัน แล้วยกเลิกกว่าด้วย
- 3. eco-car ประหยัดพลังงานช่วยชาติ**
เลือกซื้อรถยนต์ที่มีขนาดเหมาะสมกับขนาดครอบครัว และประโยชน์ในการใช้งาน รวมทั้งเลือกรุ่นที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากที่สุด เพื่อ โลก และตัวคุณเอง
- 4. ทางเดียวกัน ไปด้วยกัน**
บ้านใกล้กัน ไปด้วยกันดี ร่วมกันประหยัดน้ำมันแบบ Car Pool ช่วยประหยัดน้ำมันและยังเป็นการลดจำนวนรถติดบนถนนช่วยลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ทางอ้อม แล้วยกเลิกตู้เย็นยังได้เพื่อนใหม่ตัวขณะเอา (แต่อย่าเล่นโทรศัพท์ขณะขับรถนะครับ โดนจับปรับไม่รู้นะ)
- 5. เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ได้ใช้ ก็ปิดซะ**
ลดการใช้พลังงานในบ้าน ด้วยการปิดโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ เครื่องเสียง และเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ เมื่อไม่ใช้ทำงาน จะช่วยลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้ประมาณ 455 กิโลกรัมต่อปี