

๗๓ อ อ ก ก ำ ล ั ง ก า ย

การออกกำลังกาย

คือ การทำให้ร่างกายสดชื่น

กระปรี้กระเปร่า

การไม่ออกกำลังกาย

คือ การทำร้ายตัวเอง

๙ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๑