

การออกกำลังกาย
คือ การทำให้ร่างกายสดชื่น
กระปรี้กระเปร่า

การไม่ออกกำลังกาย
คือ การทำร้ายตัวเอง

๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๑