

01/ วิตามินดี (D)

สายตาของท่านจะได้รับประโยชน์จากแสงแดด เพียงสองสามชั่วโมงนอกตัวอาคารทุกวันจะช่วยป้องกันโรคสายตาสั้นได้ สายตาของเราสร้างมาเพื่อให้เรามองในระยะไกลและเราจะเห็น อย่ล้าถ้าอยู่ในตัวอาคารนานเกินไป ยิ่งอยู่ตัวอาคารนานเท่าใดจะยิ่งดีต่อดวงตาของท่าน

02/ อาการปวดหัว

การออกกำลังกายและอากาศบริสุทธิ์ จะส่งผลดีต่ออาการปวดหัว

03/ ดี ต่อหัวใจ

การไหลเวียนเลือดและอัตราการเต้นของหัวใจจะเพิ่มขึ้น แม้ว่าจะเป็นกรเคลลี อนุมัติร่างกายเพียงเล็กน้อย สิ่งเหล่านี้ จะส่งผลดีต่อหัวใจ

04/ สุขภาพที่แข็งแรง

กรเคลลี อนุมัติร่างกายจะช่วยลดความเสี่ยงของอาการความดันสูงและป้องกันไม่ให้เกิดการแข็งตัวของเลือด ความผิดปกติของกล้ามเนื้อ และกระดูก โรคหลอดเลือดหัวใจ เบาหวานประเภท 2 มะเร็งบางประเภท และโรคอ้วน

05/ ปวดน้อยลง

การเคลลี อนุมัติร่างกายจะทำให้อาการปวดหลังและลำคอลดลง

06/ คลายความวิตกกังวล

เมื่อเราออกไปสัมผัสธรรมชาติ เรากังวลน้อยลงและรู้สึกดีขึ้น ชีวิตนอกตัวอาคารนั้น จะช่วยลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าได้

07/ นอนหลับดีขึ้น

อากาศบริสุทธิ์ และการเคลลี อนุมัติร่างกายจะช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น

ชีวิตนอกตัวอาคารและสุขภาพ (ส่วนตัว)

