



# บทความออนไลน์

การออกกำลังกายคือสิ่งที่เปลี่ยนแปลงสมองของคุณได้ดีที่สุด



ลดความเครียด กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และป้องกันโรคต่างๆ อาจเป็นสิ่งที่หลายคนเคยได้ยินมาเมื่อพูดถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย แต่วิทยาศาสตร์เบื้องหลังประโยชน์ในแง่ของการพัฒนาสมองคืออะไร

เคน นครินทร์ สรุปเนื้อหาจาก TED Talk ตอน 'The brain-changing benefits of exercise' โดย Wendy Suzuki

ที่มา <https://readthecloud.co/vessantara-jataka/>

