

เฮอรับาไลฟ์ส่งเสริมไลฟ์สไตล์กระฉับกระเฉงและสุขภาพดี



เฮอรับาไลฟ์ส่งเสริมไลฟ์สไตล์กระฉับกระเฉงและสุขภาพดี

ผ่านการออกกำลังกายสุดฮิต คาร์ดิโอ และ คาลิสเทนิคส์

เฮอรับาไลฟ์ บริษัทโภชนาการระดับโลก สนับสนุนการสร้างวิถีชีวิตให้ผู้คนมีสุขภาพดีและกระฉับกระเฉงอย่างต่อเนื่อง โดยจัดกิจกรรมเพิ่มความแข็งแรงให้ร่างกาย ด้วยการแนะนำการออกกำลังกายในรูปแบบ “คาร์ดิโอ” และ “คาลิสเทนิคส์” ให้กับสมาชิกอิสระเฮอรับาไลฟ์กว่า 1,000 ราย โดยกิจกรรมนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานประชุมของบริษัทซึ่งจัดขึ้นที่พัทยา



การออกกำลังกายแบบ “คาร์ดิโอ” หรือ คาร์ดิโอวาสคูลาร์ จะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรีได้มากขึ้น และช่วยให้ปอดและหัวใจทำงานได้ดีขึ้นด้วย ในขณะที่ “คาลิสเทนิคส์” จะช่วยให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว เพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่นให้กับร่างกาย โดยผู้เชี่ยวชาญการออกกำลังกายของเฮอรับาไลฟ์ได้สาธิตการเคลื่อนไหวแบบคาร์ดิโอและคาลิสเทนิคส์ เช่น แอโรบิก, ท่าบริหารกล้ามขา (walking lunges) และท่าบริหารแบบสควอชให้สมาชิกอิสระเฮอรับาไลฟ์ได้ปฏิบัติตามอย่างกระฉับกระเฉง เพื่อสร้างผลลัพธ์ที่ดีที่สุดจากการออกกำลังกาย และช่วยเป็นแรงผลักดันให้สมาชิกออกกำลังกายทุกวันเป็นกิจวัตรเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพที่ดี