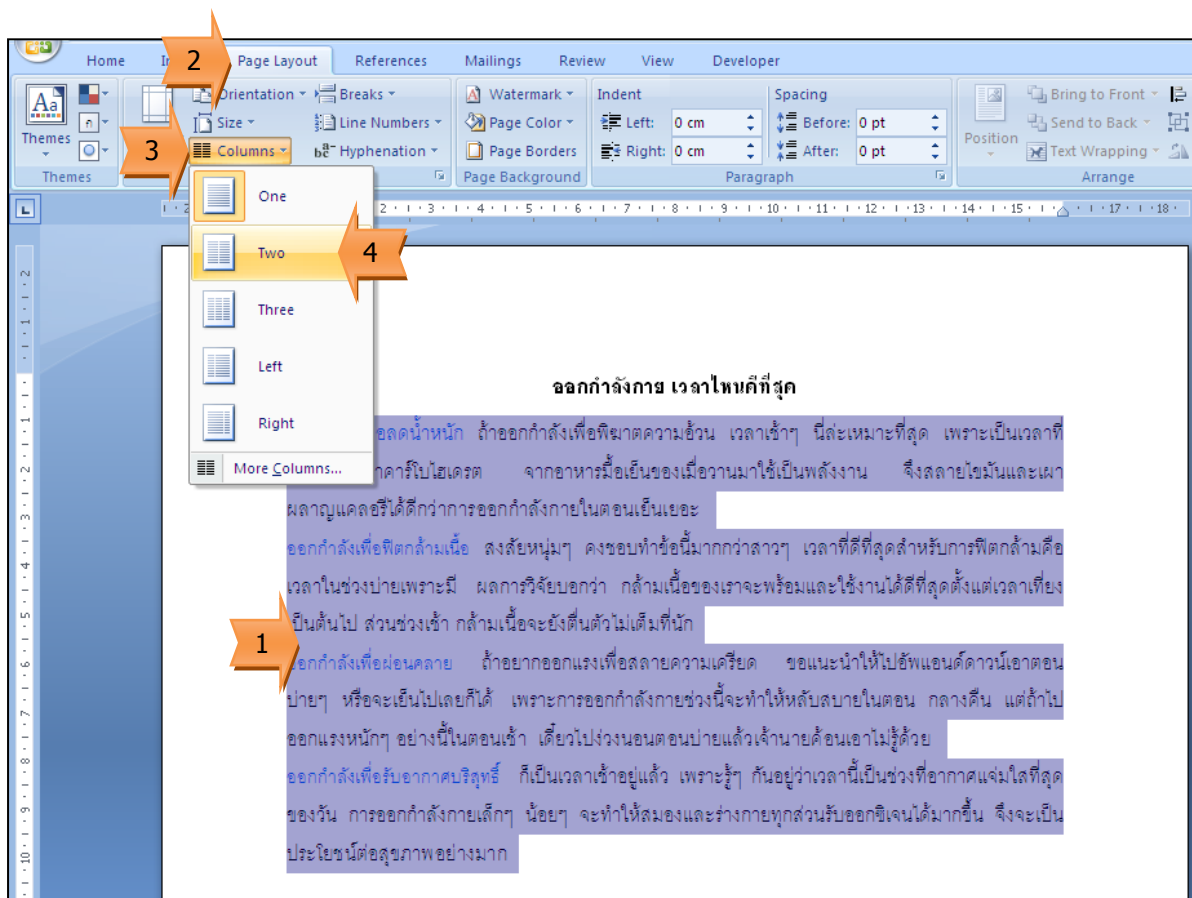


## การสร้างเอกสารแบบคอลัมน์

ในหน้าเอกสารท่านสามารถที่จะกำหนดรูปแบบเอกสารเป็นลักษณะคอลัมน์เหมือนในหนังสือพิมพ์หรือนิตยสารได้

1. เลือกข้อความที่จะทำการจัดรูปแบบคอลัมน์
2. แท็บ Page Layout
3. เลือกเครื่องมือ Columns
4. เลือกรูปแบบคอลัมน์ที่ต้องการใช้งาน
5. แสดงผลการจัดเอกสารแบบคอลัมน์



### ออกกำลังกาย เวลาไหนดีที่สุด

ออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก ถ้าออกกำลังกายเพื่อพิฆาตความอ้วน เวลาเช้าๆ นี่แหละเหมาะที่สุด เพราะเป็นเวลาที่ร่างกายจะนำคาร์โบไฮเดรต จากอาหารมื้อเย็นของเมื่อวานมาใช้เป็นพลังงาน จึงสลายไขมันและเผาผลาญแคลอรีได้ดีกว่าการออกกำลังกายในตอนเย็นเยอะ

ออกกำลังกายเพื่อพิชิตกล้ามเนื้อ สงสัยหนุ่มๆ คงชอบทำขี้อ้อนมากกว่าสาวๆ เวลาที่ดีที่สุดสำหรับการพิชิตกล้ามเนื้อคือเวลาในช่วงบ่ายเพราะมี ผลการวิจัยบอกว่า กล้ามเนื้อของเราจะพร้อมและใช้งานได้ดีที่สุดตั้งแต่เวลาเที่ยงเป็นต้นไป ส่วนช่วงเช้ากล้ามเนื้อจะยังตื่นตัวไม่เต็มที่นัก

ออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลาย ถ้าอยากออกแรงเพื่อสลายความเครียด ขอแนะนำให้ไปฮิฟแอนด์ดาวน์โยคะตอนบ่ายๆ หรือจะเย็นไปเลยก็ได้ เพราะการออกกำลังกายช่วงนี้จะทำให้หลับสบายในตอนกลางคืน แต่ถ้าไปออกแรงหนักๆ อย่างนี้ในตอนเช้า เดี๋ยวไปง่วงนอนตอนบ่ายแล้วเจ้านายค้อนเอาไม่รู้ด้วย

ออกกำลังกายเพื่อรับอากาศบริสุทธิ์ ก็เป็นเวลาเช้าอยู่แล้ว เพราะรู้ๆ กันอยู่ว่าเวลานี้เป็นช่วงที่อากาศแจ่มใสที่สุดของวัน การออกกำลังกายเล็กๆ น้อยๆ จะทำให้สมองและร่างกายทุกส่วนรับออกซิเจนได้มากขึ้น จึงจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมาก