

2. ضغط أقل أثناء التنقل ما يقرب من ساعة كل يوم تقضيها في الذهاب إلى العمل والعودة منه، يقضي الركاب حوالي 100 ساعة في التنقل و41 ساعة عالقين في حركة المرور كل عام. يواجه بعض الركاب "المتطرفين" أوقات تنقل أطول بكثير تصل إلى 90 دقيقة أو أكثر في كل اتجاه. ارتفاع نسبة الكولسترول يمكن أن يسمح لك توفير الوقت بالتركيز على الأولويات خارج العمل،