

ضغط أقل أثناء التنقل ما يقرب من ساعة كل يوم تقضيها في الذهاب إلى العمل والعودة منه، يقضي الركاب حوالي 100 ساعة. 2. في التنقل و41 ساعة عالقيين 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