



10 MOTIVOS PARA ANDAR EN BICI

OS BENEFICIOS DE MONTAR EN BICICLETA

Engáñchate aos pedais e comproba os beneficios para a saúde e o ambiente

1. Cada km en bici evita emisión de 300 g CO₂
2. Diminúe a contaminación acústica
3. Evita atascos (e atopas onde aparcar sempre)
4. Aforra tempo (camiñamos a 5 km/h e en bici a modiño a 15 km/h)
5. Mellora o espazo público (o sitio de 1 coche é o de 6 bicis)
6. Aforra cartos (tanto do coche como dos transportes públicos)
7. Pedalar é un exercicio cardiovascular (1h de bici= 500 calorías)
8. Aumenta a liberación de endorfinas (hormona da felicidade!).
9. Tonifica os músculos e mellora a posición da columna vertebral.
10. Fai desaparecer o estrés (a bicicleta axuda a desconectar).

 Oficina de Medio Ambiente
UNIVERSIDADE DA CORUÑA
VICERREITORIA DE ECONOMÍA, INFRAESTRUTURAS E SUSTENTABILIDADE

