

salute



La bici fa bene...

La bicicletta in città:

è preventiva

preserva la salute fisica e mentale, migliora il sonno e la qualità della vita

è curativa

combatte diabete, malattie cardiovascolari, obesità e tumori

è rilassante

riduce lo stress e favorisce le relazioni interpersonali

è economica

0 euro per il carburante, 0 euro per il parcheggio

è ecologica

0 emissioni di CO2 e PM 10, riduce inquinamento, traffico e occupazione suolo

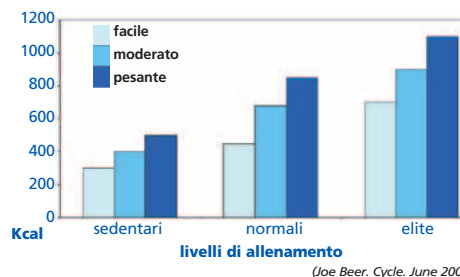
è veloce

fino a 5-6 km di spostamento in città è competitiva all'auto

in bici apprezzo la natura, vado e mi fermo quando voglio, riduco le spese, miglioro l'ambiente e la mia salute



Consumo calorico per ora per persone con vari livelli di allenamento e impegno



Fonti, riferimenti, link disponibili sul sito www.fiab-onlus.it

...e fa bene all'ambiente

bici è



In bici sto bene perché...

me lo dicono



Federazione Italiana Amici della Bicicletta onlus
Via Borsieri, 4/e
20159 Milano
tel. 02-60.73.79.94
www.fiab-onlus.it
info@fiab-onlus.it



Aderisci anche tu alle linee guida di FIAB, sottoscrivi il documento sul sito:
www.fiab.info/download/Tesi_Congressuale_FIAB_salute.pdf

bici è salute



Associazione Medici per l'Ambiente



concept: silvamaia@katamail.com

...cresco bene



...e mi diverto!

😊 Per crescere in autonomia.

Nelle prime pedalate insieme ai genitori i bambini imparano le regole e a comportarsi in modo sicuro per quando affronteranno la strada da soli.

😊 Per uno sviluppo sano e responsabile.

La sicurezza nel sapersi muovere è importante per uno sviluppo psicofisico adeguato.

😊 Per controllare il peso!

L'uso della bici tutti i giorni aiuta a combattere sovrappeso, obesità e pigrizia.

😊 In bicicletta respiro meglio!

Un ciclista è più mobile: rimane meno tempo in aree più inquinate e inala ben al di sopra dei tubi di scarico, a differenza degli impianti di ventilazione delle automobili.



😊 Per esser belli senza sforzo.

• Posso tonificare la mia muscolatura: nei giovani la massa muscolare aumenta (per gli anziani il deperimento muscolare è rallentato).

• Posso migliorare la mia resistenza allo sforzo.

😊 In bicicletta sono autonomo.

Posso muovermi libero e in ogni momento, con tempi sicuri, senza dipendere da nessuno

😊 Meno rischi di incidenti.

La presenza di molte bici nelle strade induce i conducenti ad una guida più prudente e sicura e aiuta a moderare il traffico in generale

😊 La bicicletta è economica!

Muoversi in bicicletta costa circa 300€ all'anno, mentre per un'auto a benzina di piccole dimensioni costa 4.500€. Pensa a cosa puoi fare con la differenza!



...mi muovo



...e mi sento libero!

...mi rilasso



...e faccio in fretta!

😊 La bici regala fitness

Andare al lavoro in bici è come fare 30 minuti di palestra gratis tutti i giorni!

😊 Benefici per la mia testa.

Andare in bici migliora il tono dell'umore ed è un buon antidoto alla depressione e alla vecchiaia precoce

😊 Benefici per il mio corpo.

Il peso corporeo è mantenuto: le articolazioni possono lavorare senza carico eccessivo con maggiore agilità e flessibilità.

😊 Con la bicicletta il rischio di cancro è ridotto.

Si riduce il rischio di cancro al colon (23%) al seno e all'utero. L'inattività è responsabile di molte tipologie di cancro.



😊 Muoversi in bici previene e cura le malattie cardiovascolari.

Secondo l'ISTAT, in media ogni anno ci sono in Italia oltre 240.000 decessi per malattie cardiovascolari: la principale causa di morte nel nostro paese. La gran parte è direttamente collegata alla mancanza di attività fisica. Circolare regolarmente in bicicletta o a piedi, anche su distanze molto brevi, riduce di oltre un quarto l'incidenza della mortalità cardiaca.

😊 Per combattere il colesterolo...

Pedalare abbassa il livello di colesterolo totale ed aumenta il colesterolo "buono" (HDL).

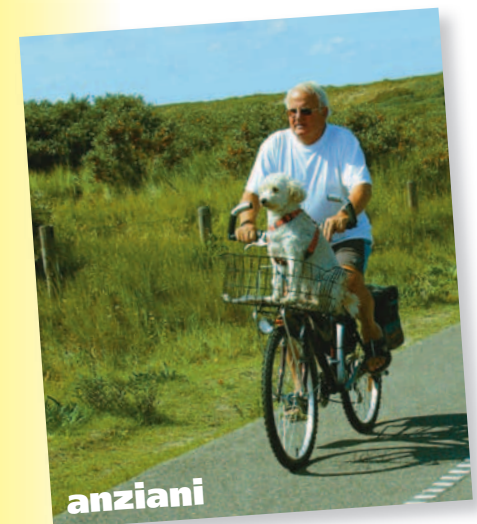
😊 ... e prevenire il diabete.

Si migliora l'assimilazione degli zuccheri da parte dell'organismo e si previene il rischio di diabete.

😊 Per muoversi senza fatica e affanno.

30 minuti di bicicletta al giorno aumentano la resistenza durante l'esercizio fisico, diminuendo così fatica e affanno.

...mi tengo in forma



...e non inquino!