

...cresco bene



...e mi diverto!

😊 Per crescere in autonomia.

Nelle prime pedalate insieme ai genitori i bambini imparano le regole della strada e a comportarsi in modo sicuro per quando l'affronteranno 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.

Il suo uso da parte di più conducenti giovani aiuta a ridurre gli incidenti che coinvolgono moto e motorini e 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!

😊 Benefici per la mia testa.

Grazie alla reale sensazione di benessere che viene dall'andare in bicicletta il rischio di depressione è notevolmente ridotto.

😊 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.

Abbassa il rischio di cancro del colon (23%) del seno e dell'utero. L'inattività è responsabile di molte tipologie di cancro.



😊 La bici regala fitness

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

😊 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).

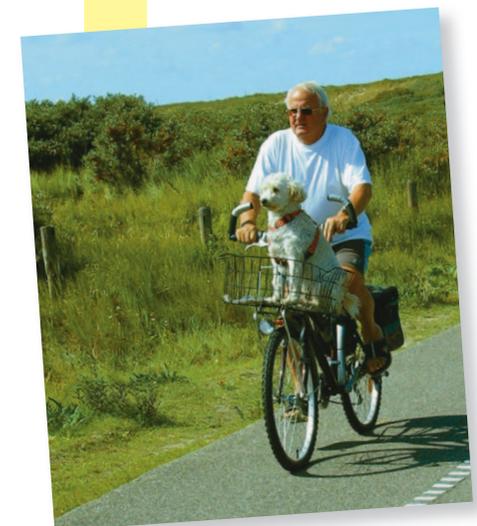
😊 ... e prevenire il diabete.

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!

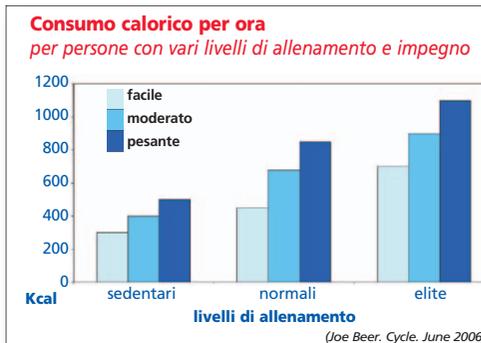
salute



In bici sto bene...

La bicicletta in città:

- è rilassante**
pedalare migliora l'umore
- è preventiva**
la bici previene le malattie
- è tonica**
per guadagnare la forma
- è sicura**
la bici riduce il rischio di incidenti
- è economica**
0 euro di carburante
- è ecologica**
per una migliore qualità dell'aria



- sono veloce,**
- vado dove voglio,**
- quando voglio,**
- posso evitare ingorghi**
- e non costa quasi nulla!**



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



...e sta bene anche l'ambiente

bici è



In bici sto bene perché...

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



bici è salute



Associazione Medici per l'Ambiente



con il contributo di



me lo dicono



Associazione Medici per l'Ambiente



concept: silvamaia@katamail.com