



Per què anar en Bicicleta?

Perquè és bo per a la teva salut i respectuós amb el medi ambient

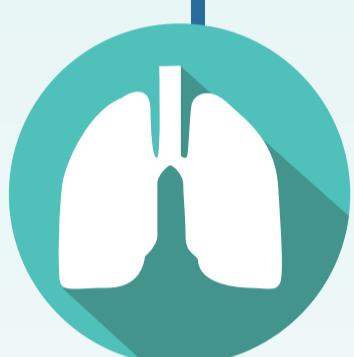
Salut

Anar en bicicleta regularment...



Millora la teva salut cardiovascular

Disminueix la hipertensió arterial, el risc d'infart i millora la teva capacitat cardíaca.



Millora la teva respiració

Augmenta la teva capacitat pulmonar.



Controla el teu pes i millora la teva condició física

Es cremen calories i ajuda a reduir el colesterol. A més millora la coordinació motriu i incrementa la massa muscular.



Contribueix a la teva salut mental

Disminueix l'estrès, la tensió i l'ansietat.

Medi Ambient

Escollir la bicicleta com a medi de transport...



Contribueix a millorar el medi ambient

Redueix l'emissió de monòxid, diòxid de carboni i de contaminants.



Estalvia energia

Desplaçant-te en bicicleta estalvies en benzina i ajudes a descongestionar la mobilitat de la ciutat.



Sabies que a Barcelona...

- Durant el 2016, el 52,3% dels homes i el 62,3% de les dones majors de 15 anys són inactius en el temps de lleure.
- El 90% de les persones de la ciutat té un carril bici a menys de 300 metres de casa.
- Hi ha més de 200 kilòmetres de carril bici a la ciutat.
- El 2,6% dels desplaçaments realitzats durant a la ciutat, el 2017 van ser en Bicicleta.
- Si el 25% de desplaçaments a Europa es fessin en bicicleta, s'evitarien 10.000 morts a l'any.