

Săptămâna Europeană a Mobilității

16 – 22 septembrie 2023

SĂ NE FOLOSIM PROPRIA ENERGIE! SĂ ARDEM CALORII, NU COMBUSTIBIL!

Mobilitatea activă: utilizarea formelor nemotorizate de deplasare

Care este preferata ta?



Beneficiile mobilității active pentru sănătate:

Dezvoltă musculatura și întărește sistemul osos	Asigură o stare de bine și timp de calitate
Scade riscul de hipertensiune arterială și diabet zaharat	Ajută la scăderea în greutate
Reduce stresul și îmbunătățește metabolismul	Îmbunătățește coordonarea motorie
Mărește capacitatea pulmonară	Întărește sistemul imunitar
Îmbunătățește calitatea somnului	Crește nivelul de energie

Beneficiile mobilității alternative pentru orașul tău:

