

Bike in motion



Beneficios de ir en bici

1. Yendo en bici ahorras tiempo.
2. Estarás en forma.
3. El ciclismo mejora el bienestar mental.
4. Dormirás mejor.
5. Ahorrarás dinero.
6. Quemarás más calorías.
7. Tu círculo social crecerá.
8. Harás pausas creativas.
9. Reducirás la enfermedad cardíaca y el riesgo de cáncer.
10. Estarás salvando el planeta.



Beneficios de ir en bici

1. **Yendo en bici ahorras tiempo.**

Ir en bici a la universidad puede reducir mucho el tiempo de tu viaje. No esperes en los atascos de hora punta ni al transporte público. ¡Puedes elegir tus propios horarios!

2. **Estarás en forma.**

El ciclismo tiene enormes beneficios: si combinas el ejercicio con la alimentación saludable perderás peso fácilmente.

3. **El ciclismo mejora el bienestar mental.**

Combina ejercicio físico con estar al aire libre y explorar nuevas vistas. Puedes viajar solo, dándote tiempo para pensar en tus preocupaciones o inquietudes.

4. **Dormirás mejor.**

Un paseo mañanero puede dar un poco de pereza a priori, pero te ayudará a descansar mejor cuando te acuestes por la noche. El ejercicio promueve la reducción de la ansiedad y te ayudará a dormir más profundamente.

5. **Ahorrarás dinero.**

No tendrás que pagar gasolina ni abonos de transporte, solo el mantenimiento de tu bici.

6. **Quemarás más calorías.**

La eficiencia con la que se queman calorías y grasa no sólo se eleva durante un viaje, sino durante varias horas después.

7. **Tu círculo social crecerá.**

Unirse a un club o grupo de ciclismo es una buena manera de hacer crecer tu círculo social, y si eres principiante, encontrarás allí todos los consejos de mantenimiento y entrenamiento que hayas estado buscando.

8. **Harás pausas creativas.**

El ejercicio al aire libre ayuda a resolver bloqueos mentales y tomar decisiones, además de aumentar la creatividad.

9. **Reducirás la enfermedad cardíaca y el riesgo de cáncer.**

El ciclismo aumenta la frecuencia cardíaca, haciendo que la sangre bombee por todo tu cuerpo, y quema calorías, lo que limita la posibilidad de tener sobrepeso.

10. **Estarás salvando el planeta.**

En el mismo espacio en el que se aparca un coche se pueden aparcar 20 bicicletas. Para construir una bicicleta se necesitan alrededor del 5% de los materiales y la energía que se utilizan para hacer un coche, y además una bicicleta produce cero contaminación.



¿Quieres saber más?

www.u-mob.eu

"With the contribution of the
LIFE financial instrument of the
European Community"

