



Benefici del ciclismo

1. Andare in bici fa risparmiare tempo.
2. Sarai piú in forma.
3. Andare in bici migliora la salute mentale.
4. Dormirai meglio.
5. Risparmierai soldi.
6. Brucerai piú calorie.
7. Fa crescere la tua cerchia sociale.
8. Aiuta a fare scoperte creative.
9. Diminuisce il rischio di cancro e di malattie cardiache.
10. Aiuta a salvare il pianeta.



Benefici del ciclismo

1. Andare in bici fa risparmiare tempo.

Andare in bicicletta fino all'università può ridurre il tempo del tuo tragitto giornaliero: non dovrai aspettare nel traffico alle ore di punta o aspettare il trasporto pubblico. Potrai scegliere i tuoi orari!

2. Sarai piú in forma.

Andare in bici tutti i giorni ha enormi vantaggi: se abbinati l'esercizio fisico a mangiare sano, perderai peso.

3. Andare in bici migliora la salute mentale.

Il ciclismo combina l'esercizio fisico con l'essere all'aperto e l'esplorazione di nuove vedute. Puoi pedalare da solo, dandoti il tempo di pensare ed elaborare preoccupazioni, oppure puoi andare in bici in compagnia per allargare la tua cerchia sociale.

4. Dormirai meglio.

Pedalare di prima mattina potrebbe sembrarti stancante, ma ti aiuterà a dormire sonni tranquilli quando tornerai a letto. L'esercizio fisico aiuta a ridurre le ansietà e ti aiuterà a dormire piú profondamente.

5. Risparmierai soldi.

Non dovrai pagare la benzina, né il trasporto pubblico, dovrai solo prenderti cura della tua bicicletta risparmiando i tuoi soldi.

6. Brucerai piú calorie.

Andare in bici brucia calorie e grassi non solo durante l'attività fisica ma anche per diverse ore dopo.

7. Fa crescere la tua cerchia sociale.

Entrare in un club o in un gruppo di ciclisti è un modo eccellente per far crescere la tua cerchia sociale. Se sei nuovo ad andare in bici, troverai tutti i consigli di manutenzione e allenamento che necessiti per iniziare.

8. Aiuta a fare scoperte creative.

L'esercizio all'aperto aiuta a risolvere i blocchi mentali e a prendere decisioni, oltre ad aumentare la creatività.

9. Diminuisce il rischio di cancro e di malattie cardiache.

Il ciclismo aumenta la frequenza cardiaca e brucia calorie limitando il rischio di sovrappeso.

10. Aiuta a salvare il pianeta.

Venti biciclette possono essere parcheggiate nello stesso spazio di un'auto. Ci vuole circa il 5% dei materiali e dell'energia usata per costruire un'auto per assemblare una bicicletta, e una bicicletta produce zero inquinamento.

