

# KÉT KERÉKEN AZ EGÉSZSÉGÉRT!



**Tudtad, hogy egy óra folyamatos kerékpározással a szervezeted több mint 300 kalóriát éget el?**

**HOGYAN JÁRUL HOZZÁ A BICIKLIZÉS AZ EGÉSZSÉG MEGŐRZÉSÉHEZ?**



Üzemanyag helyett kalóriát égetünk.



Fittebbé tesz, hozzájárul az izomtömeg növekedéséhez.



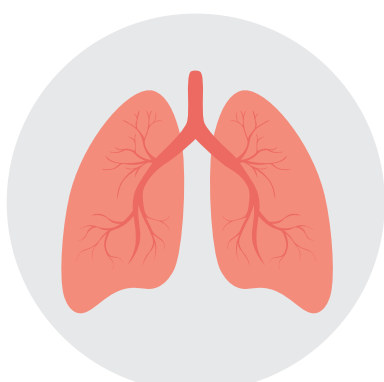
Erősíti az immunrendszert.



A mentális egészségre is kedvező hatással van, oldja a stresszt.



Javítja a szív működést, vérnyomáscsökkentő hatással bír.



Növeli a tüdőkapacitást.



Fokozza az anyagcserét.



Kedvezően hat az alvás minőségére.



Számos betegség kialakulásának kockázata csökkenthető a rendszeres testmozgással.

## TUDTAD?

**Gyakori tévhit, hogy városban biciklizni egészségtelen a rossz levegőminőség miatt. Az igazság az, hogy a kerékpározás pozitív egészséghatása jóval nagyobb, mint a légszennyezettség okozta ártalom. Azonban javasolt a forgalmas utak kerülése és a maszk viselése egészségtelen levegőminőség esetén.**

