

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 asupra sănătății:

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 asupra orașului tău:

OBȚINEM UN
AER MAI CURAT
ÎN ORAȘ

PROTEJĂM
CLIMA ȘI ECONOMISIM
ENERGIE

REDUCEM
POLUAREA FONICĂ
CONGESTIONAREA
TRAFICULUI

SALVĂM
SPAȚIILE VERZI