

ЕЎРАПЕЙСКІ ТЫДЗЕНЬ МАБІЛЬНАСЦІ

16-22 ВЕРАСНЯ 2019



Іюзі з намі!

#mobilityweek
www.mobilityweek.eu



БЯСПЕЧНЫЯ ПРАГУЛКІ І ЯЗДА НА РОВАРЫ

Нашы цэлы прызначаныя для руху, але не многія з нас спрабуюць знайсці час, каб стаць актыўнымі на працягу дня. Мы можам выявіць, што вялікая частка нашай руціны складаецца з сядзення: у аўто, за сталом або перад экранам. Але што, калі б мы маглі інтэграваць практыкаванні ў наша паўсядзённае жыццё і адначасова эканоміць грошы?

Гэтым разам ЕўРАПЕЙСКІ ТЫДЗЕНЬ МАБІЛЬНАСЦІ асвятляе бяспечную хаду і язду на ровары, а таксама перавагі, якія могуць быць для вашага здароўя, навакольнага асяроддзя і балансу вашага рахунку ў банке! Актыўныя віды перамяшкання, такія як хада і язда на ровары, не ўтрымліваюць шкодных рэчываў і дапамагаюць падтрымліваць здароўе сэрца і цела.

З пункту гледжання індыўідуальных пераваг для здароўя, даследаванні паказваюць, што роварысты пражываюць у сярэднім на два гады даўжэй, чым тыя, хто не карыстаецца роварам, і займаюць на 15 працэнтаў менш выхадных з-за хваробы, а 25 хвілін хуткай прагулкі ў дзень можа павялічыць працягласць жыцця на 7 гадоў!

Такім чынам, чаму б не пайсці разам з намі ў верасні гэтага года і не паспрабаваць усе гэтыя перавагі?!



#mobilityweek