



## Wsiądź na rower!

Jeżeli wciąż zastanawiasz się, czy warto wybrać rower jako środek komunikacji w mieście, rozwiejemy Twoje wątpliwości! Poniżej lista 10 największych zalet jazdy na rowerze.

1. Jazda na rowerze nie wymaga drogiego paliwa. Jedyne, co spala to kalorie!
2. Rowery są ciche, nie potrzebują dużo miejsca, a co najważniejsze - nie zanieczyszczają powietrza!
3. Po ukończeniu 18. roku życia, nie potrzebujesz żadnej licencji, aby śmiało przemierzać miasto rowerem!
4. Udowodniono, że jazda na rowerze wpływa odśrodkowująco! Zamiast denerwować się stojąc w korkach, złap wiatr we włosy i zrelaksuj się!
5. Jazda rowerem to zdrowa dawka ruchu, podczas gdy jazda autem to unieruchomienie na czas całej podróży.
6. Zaparkowanie auta w godzinach porannych to często wyzwanie. Oszczędź czas i nerwy. Czy wiesz, że na jednym miejscu parkingowym dla samochodu można zaparkować aż 15 rowerów? Stojaki rowerowe są ponadto bliżej!
7. Rower to nie tylko doskonały środek transportu, ale również antidotum na zgubne efekty siedzącego trybu życia.
8. Badania naukowe wskazują, że brak ruchu wpływa negatywnie na nasze zdolności koncentracji, przyswajania informacji i ich przetwarzania. Rower dostarcza aktywności fizycznej.
9. Nie musisz rezygnować z roweru w przypadku naprawdę dalekich dojazdów – rower doskonale uzupełnia się z transportem zbiorowym i śmiało możesz przejechać z nim kilka przystanków! Szczególnie dobrze może sprawdzić się rower składany.
10. Dzięki przesiadce na rower możesz zmniejszyć: miesięczne koszty, czas podróży, zanieczyszczenie środowiska.

Nie daj dalej się przekonywać! Odkurz swój rower i przekonaj się sam, jak te wszystkie korzyści wpływają na stan ciała i umysłu!



**Co w Twojej ocenie da Ci jazda na rowerze? (zaznacz, jeżeli się zgadzasz)**

- ✓ Chwilę dla siebie ze swoimi myślami
- ✓ Ruch, którego mi brakuje
- ✓ Kilkanaście minut zaoszczędzone na parkowaniu samochodu
- ✓ Bliższy ogląd tego, jak z miesiąca na miesiąc zmienia się moje miasto
- ✓ Oszczędność na paliwie i budżet na zakup czegoś dla przyjemności
- ✓ Mniej kilogramów i większą sprawność ruchową.