

# Al lavoro in bici

In bici si guadagnano  
**tempo, soldi e salute!**



# Al lavoro in bici

Fallo con stile e in sicurezza

*Vuoi qualche consiglio?*

Guarda il nostro sito:

[amicidellabicietta.it/mille/consigli](http://amicidellabicietta.it/mille/consigli)

...e quello del programma attività motoria dell'Ulss 20:

[prevenzione.ulss20.verona.it/att\\_motoria.html](http://prevenzione.ulss20.verona.it/att_motoria.html)

o contattaci:

[info@amicidellabicietta.it](mailto:info@amicidellabicietta.it)

Iniziativa organizzata da:



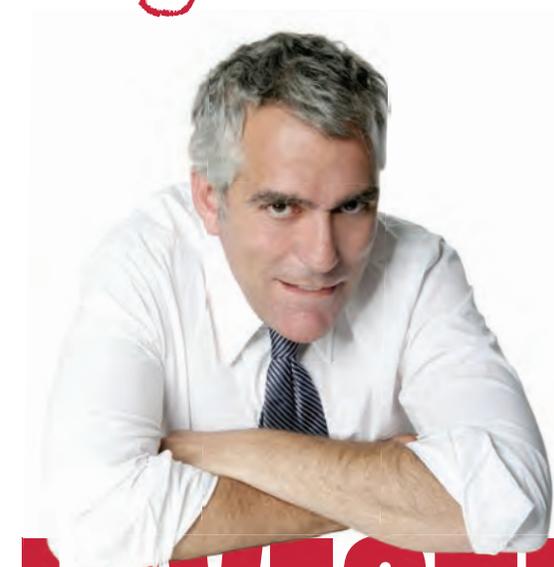
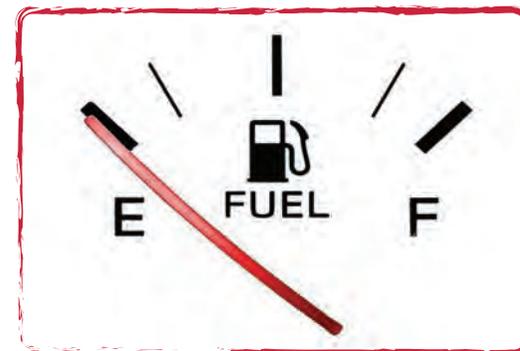
mobility manager  
dell'ULSS 20



[www.amicidellabicietta.it](http://www.amicidellabicietta.it)



Ufficio Promozione Salute  
Dip. Prevenzione ULSS 20 - VR



# INVESTI 2 o 3 pieni in salute

## L'occasione fa l'uomo magro!

L'OMS raccomanda almeno 30 minuti di attività fisica "moderata" al giorno.

Servono a prevenire le malattie più gravi e a controllare il peso. Migliorano l'umore e la resistenza allo stress.

Per trovare questi 30 minuti, conviene sfruttare le occasioni che ci si presentano nella vita di ogni giorno.

**Per esempio, sfrutta il tempo che impieghi per andare al lavoro: vai in bici!**

In bicicletta, puoi usare un contachilometri: 30 minuti di attività fisica moderata corrispondono, all'incirca, a 8-10 km pedalati in piano ad una velocità di 18-20 km all'ora.

## La bicicletta accorcia le distanze!

Verona è una città in gran parte piana e relativamente piccola. In bici il centro è raggiungibile in un quarto d'ora anche dai quartieri più lontani.



Si possono attraversare zone della città vietate alle auto e si arriva prima a destinazione. Anche perché trovare un parcheggio è facile ...

Così come è facile fermarsi per una spesa o per fare due chiacchiere con un amico che si incontra lungo la strada ... Un'altra vita.

Se non ne hai già una, **comprati una bicicletta** e prova ad andare al lavoro in bici! Se non abiti troppo lontano (più di 3 - 5 km) scegli l'itinerario più conveniente (il più possibile lontano dal traffico).

## Prova!

**Ti piacerà e ci guadagnerai soldi, tempo e salute. Lo farai spesso. Diventerai sempre più allenato e in forma** (e anche leggermente abbronzato).

Benzina verde:  
**circa € 1,8 al litro**

Serbatoio da 40 lt:  
**1 pieno = € 72**

Una discreta bicicletta da città costa circa come tre pieni...

