

ANDAR EN BICICLETA: SALUDABLE OPCIÓN



20 millones

de bicicletas circulan a diario en la República Mexicana¹

2 millones

de bicicletas se fabrican en México al año²

EL MEJOR TRANSPORTE

Andar en bici puede sustituir entre 2.5 y 3.5 millones de viajes diarios que actualmente se realizan en otros transportes, debido a que 40% del total de los mismos no supera 8 km de distancia.



17 km/h*

Velocidad promedio de una bicicleta

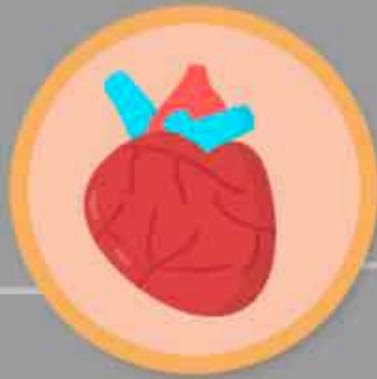


14 km/h*

Velocidad promedio de un automóvil

* En horas de tráfico vehicular en la Ciudad de México.³

EL USO REGULAR DE BICICLETA⁴...



Cada vez que montas en bicicleta reduces tu riesgo de infarto en más de 50%, pues al pedalear tu ritmo cardíaco aumenta y la presión arterial disminuye, se reduce el colesterol malo y los vasos sanguíneos aumentan su flexibilidad.



Andar en bici dos veces a la semana, durante 45 minutos, puede aumentar el apetito sexual del hombre; la mujer sólo necesita 25 minutos para incrementar la libido.



30 minutos de pedaleo a ritmo tranquilo permite quemar hasta 300 calorías.⁵



Practicar ciclismo, que es un deporte de bajo impacto no ejerce presión sobre las articulaciones, como sí lo hace correr.⁶

FUENTES

¹ Forbes México: <http://goo.gl/SIj|BH>

² Asociación Nacional de Fabricantes de Bicicletas: www.anafabi.com.mx

³ UNAM: <http://goo.gl/WUAWA3>

⁴ Better Health Channel: <https://goo.gl/BT0qJC>

⁵ Univisión Salud: <http://goo.gl/ru68xp>

⁶ El Huffington Post: <http://goo.gl/7Cn5vC>