

فواید دوچرخه سواری

فواید زیست محیطی



- ✓ کاهش ردپای کربن
- ✓ کاهش آلودگی هوا و صوتی
- ✓ توسعه فضاهای سبز شهری
- ✓ افزایش تنوع زیستی
- ✓ کاهش ترافیک و نیاز به پارکینگ
- ✓ کاهش مصرف سوخت‌های فسیلی

کاهش ۶۷٪ ردپای کربن

با جایگزینی خودرو با دوچرخه برای یک سفر در روز

فواید ذهنی



- ✓ کاهش استرس و اضطراب
- ✓ بهبود حال روحی و افزایش نشاط
- ✓ افزایش تمرکز و عملکرد مغز
- ✓ شروعی مثبت برای روز
- ✓ افزایش اعتماد به نفس
- ✓ بهبود کیفیت خواب
- ✓ کاهش خطر افسردگی تا ۳۰٪

فواید جسمی



- ✓ مدیریت وزن و کاهش چربی
- ✓ تقویت عضلات پا و افزایش استقامت
- ✓ کاهش کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب
- ✓ کاهش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی
- ✓ کاهش خطر ابتلا به سرطان و دیابت
- ✓ ورزشی مناسب برای مبتدیان
- ✓ فشار کم بر مفاصل و ورزشی ملایم

