

- > Η συχνή ποδηλασία βοηθά στην παραγωγή ενδορφινών. Οι ενδορφίνες αυξάνουν την ευεξία και τα επίπεδα ενέργειας, βελτιώνουν την αυτοεκτίμηση και ανακουφίζουν από το άγχος.

ΒΑΛΕ ΦΡΕΝΟ ΣΤΟ ΑΓΧΟΣ



- > Ποδηλατώντας 4 χιλιόμετρα κάθε μέρα μειώνεις την πιθανότητα καρδιοπάθειας περισσότερο από 50%.
- > Οι γυναίκες που ποδηλατούν συχνά μπορούν να μειώσουν την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου του μαστού μέχρι και 34%.
- > Άτομα που συμπληρώνουν τουλάχιστον τρεις 45λεπτες ποδηλασίες την εβδομάδα είναι βιολογικά, μέχρι και 9 χρόνια νεότερα από άτομα που δεν ποδηλατούν.

Η ΥΓΕΙΑ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟ ΧΕΡΙ ΣΟΥ



ΜΕΓΑΛΩΣΕ ΤΟΝ ΚΥΚΛΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΟΥ

ΑΠΛΑ. ΜΕ ΠΟΔΗΛΑΤΟ.

πρόγραμμα
εταιρικής
κοινωνικής
ευθύνης. **ΠΡΟ
ΛΗ
ΨΗ.**

EuroLife Ltd.
EuroLife House, Έβρου 4, 2003 Στρόβολος, Λευκωσία
Τηλ: 22 124000, φαξ: 22 341090
www.eurolife.com.cy

Γραμμή Επικοινωνίας 8000 8880

Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδηλασίας
Αμφιπόλεως 21, Γραφείο Β220, 1687 Λευκωσία
Τηλ: 22 449870 | φαξ: 22 449871
e-mail: ccf@cytanet.com.cy | www.cypruscycling.org

Πηγή: Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδηλασίας



EuroLife ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ
ΕΥΘΥΝΗ

ΑΦΗΣΕ ΠΙΣΩ ΤΗΝ ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΖΩΗ

- > Ποδηλάτωντας αναλώνεις 10 φορές περισσότερο οξυγόνο απ' όταν κάθεσαι μπροστά από την τηλεόραση, ενδυναμώνοντας έτσι το καρδιαγγειακό σου σύστημα.
- > Με μια σύντομη ποδηλασία μεταξύ 15-20 λεπτών καις περισσότερες από 200 θερμίδες.
- > Τα άτομα που διατηρούν ένα φυσιολογικό βάρος ζουν κατά μέσο όρο 9 χρόνια περισσότερο από τα παχύσαρκα άτομα.

Καλύτερη Ζωή. Απλά: Με ποδήλατο!

Η εκστρατεία επιμόρφωσης του κοινού για το ποδήλατο πραγματοποιείται με πρωτοβουλία της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας σε συνεργασία με την ασφαλιστική εταιρεία EuroLife. Οι θεματικές ενότητες της, σε καλούν να δράσεις σήμερα για μια ζωή γεμάτη υγεία και ευεξία, γιατί η πρόληψη αποτελεί τη σημαντικότερη δράση στη ζωή του κάθε ανθρώπου.

Θέλω να εντάξω το ποδήλατο στη ζωή μου. Από πού αρχίζω;



Επισκέψου το ποδηλατικό κατάστημα της περιοχής σου και ενημερώσου για τα είδη ποδηλάτων που υπάρχουν (π.χ. ποδήλατο δρόμου, ποδήλατο ορεινής ποδηλασίας, ποδήλατο fitness) και για τα είδη ποδηλασίας που μπορείς ν' απολαμβάνεις με το κάθε είδος ποδηλάτου.



Αφού αποφασίσεις για το είδος ποδηλασίας που σου ταιριάζει αγόρασε το κατάλληλο ποδήλατο, αλλά και όλο τον απαραίτητο εξοπλισμό, όπως το κράνος, φανάρια, φωσφορούχο γιλέκο, κλπ.



Όρισε μια διαδρομή που σου κεντρίζει το ενδιαφέρον και άρχισε να ποδηλατείς. Σιγά-σιγά θα δεις, ότι θα αποκτήσεις αντοχή για μεγαλύτερες διαδρομές.



Η μαγεία της ποδηλασίας είναι ότι συνδυάζει το ατομικό και το ομαδικό εάν και όποτε το θέλεις. Έτσι γιατί όχι, δοκίμασε να ποδηλατήσεις και με φίλους ή την οικογένειά σου. Ακόμη, μπορείς να επικοινωνήσεις με τον ποδηλατικό όμιλο της περιοχής σου, ώστε να ενημερωθείς για τις μέρες και ώρες οργανωμένων ποδηλασιών.