

# Săptămâna Europeană a Mobilității

16 – 22 septembrie 2023

**SĂ NE FOLOSIM PROPRIA ENERGIE! SĂ ARDEM CALORII, NU COMBUSTIBIL!**

## Mobilitatea activă: utilizarea formelor nemotorizate de deplasare

Care este preferata ta?



### Beneficiile mobilității active pentru sănătate:

Dezvoltă musculatura și întărește sistemul osos

Asigură o stare de bine și timp de calitate

Scade riscul de hipertensiune arterială și diabet zaharat

Ajută la scăderea în greutate

Reduce stresul și îmbunătățește metabolismul

Îmbunătățește coordonarea motorie

Mărește capacitatea pulmonară

Întărește sistemul imunitar

Îmbunătățește calitatea somnului

Crește nivelul de energie



### Beneficiile mobilității alternative pentru orașul tău:

OBȚINEM UN  
**AER MAI CURAT**  
ÎN ORAȘ

PROTEJĂM  
CLIMA ȘI ECONOMISIM  
ENERGIE

REDUCEM  
**POLUAREA  
FONICĂ**

ELIMINĂM  
CONGESTIONAREA  
TRAFICULUI

SALVĂM  
**SPAȚIILE VERZI**