



¿Qué tal si
bajamos los
humos?

TRÁFICO, ESTRÉS, APARCAMIENTO...

Contribuyamos a tener **ciudades habitables, ciudades sin humos.**

Usa el Bus y evitarás tener que aparcar.

Paseando cuidarás tu salud, practicando un deporte al alcance de todo el mundo y del cual podemos decir que todo son ventajas.

Los beneficios del caminar son muchos: disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, favorece la interrelación social, previene el inicio de la diabetes, libera tensiones y reduce el estrés, ayuda a dormir mejor y a combatir el estreñimiento, etc.

Nos gastamos una pasta en gimnasios pero no perdonamos dos pisos... ¡Vengaaaa...! ¿qué tal si no abusamos de los ascensores?

COGE LA BICI... Y ECO-TRANSPÓRTATE

Murcia es una región con un clima espléndido y muchas localidades son bastante llanas. Desde siempre nuestros abuelos se han trasladado en bici, y hoy, las ciudades modernas, también fomentan el uso de la bici, no hay más que mirar a Europa.

Haz tu vida en bici: a la compra, al trabajo. No gastas ni contaminas, es sano, es agradable.

Muévete con la bici porque todo son ventajas:

Mejora el tono muscular

Retrasa y a veces impide la aparición artrosis

Disminuye la presión arterial

Aumenta la capacidad pulmonar

Aumenta el tamaño del corazón y su potencia

Equilibra nuestro peso

Disminuye la posibilidad de sufrir problemas en la columna o hernias

Mejora las articulaciones

Aumenta el calcio de los huesos, luchando contra la osteoporosis

¿HACIA DONDE VAS? COMPARTE COCHE

Y ese viejo coche que tiene “pasados los humos”, ya es hora de que le des un descanso...

¿Sabías que con una nueva renovación del parque de vehículos de más de diez años por otros nuevos (incluyendo aquí tanto los que tienen menos de cinco años como los que acaban de salir al mercado) se podría reducir el 40% de emisiones de CO₂ a la atmósfera, el 25% de los óxidos de nitrógeno y el 60% de la emisión de partículas?



<http://www.greenpeace.org/espana/campaigns/consumo/movilidad-y-transporte>

<http://www.murcia.coo.es/comunes/temp/recursos/15/46918.pdf>