

Dale una vuelta... a tu SALUD

Tu bicicleta, es salud sobre ruedas

Tonifica tus músculos
Mejora tu capacidad pulmonar
Te ayuda a perder peso
Reduce el colesterol
Te permite disfrutar de la naturaleza
Fortalece tu sistema cardiovascular
Beneficia todo tu sistema
Fortalece tus huesos
Reduce el riesgo de tu organismo
Disminuye la grasa
Te ayuda a ahorrar dinero en medios de transporte
Mejora tu capacidad física y tu postura
Ayuda a mejorar tu postura

Nuestra Bici en números:



**Córdoba
se mueve!**

TIEMPO DE LA ACTIVIDAD

10 minutos
20 minutos
30 minutos
40 minutos
50 minutos
60 minutos

BENEFICIO CONSEGUIDO

Mejora articular
Refuerzo del sistema inmunológico
Mejoras a nivel cardiovascular
Aumento de la capacidad respiratoria
Aceleración del metabolismo
Control de peso, antiestrés y bienestar general

...Además, mejora tu ánimo, te entretiene y divierte.

Ministerio de
SALUD



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
CÓRDOBA

SECRETARÍA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

DIRECCIÓN DE PROMOCIÓN Y PROTECCIÓN
DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES

Hospital San Roque Viejo / Rosario de Santa Fe 374 - 1° piso
Tel.: 0351 - 4342437/38 int. 277 - Córdoba / www.cba.gov.ar / prevencion.ecnt@gmail.com