



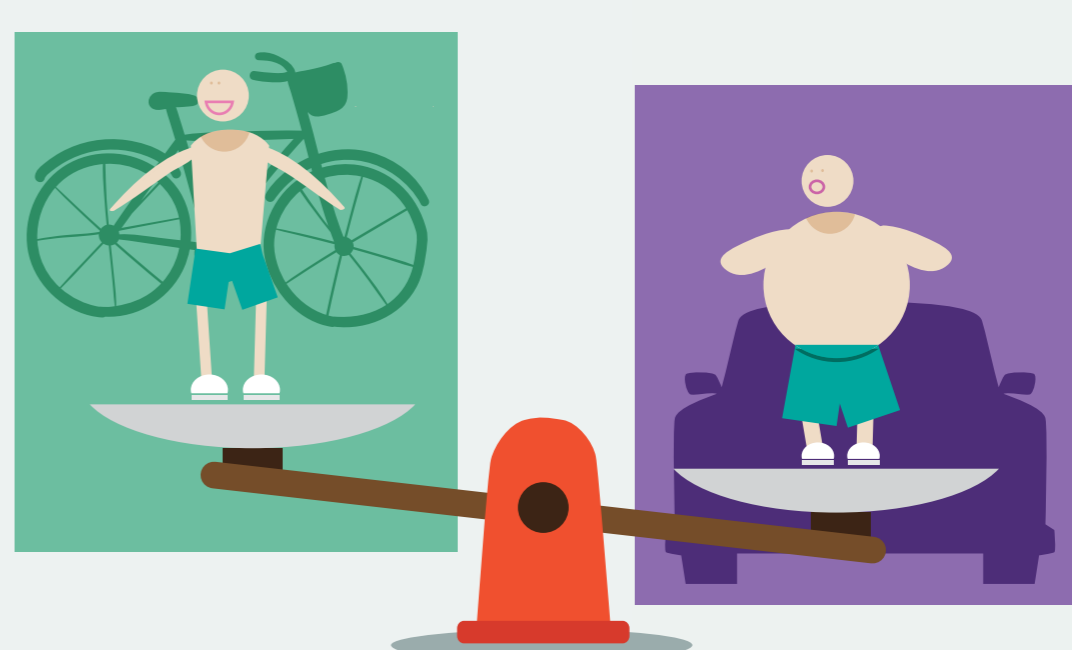
## 1 MENOS RIESGO DE MORTALIDAD PREMATURA



IR EN BICICLETA DE MANERA REGULAR **MEJORA LA SALUD CARDIOVASCULAR** Y REDUCE EL RIESGO DE MORTALIDAD PREMATURA EN UN 10%

1. FUENTE: KELLY ET AL. 2014. INT J BEHAV NUTR PHYS ACT. 11:1

## 2 LA BICICLETA COMBINA EL TRANSPORTE CON EL GIMNASIO

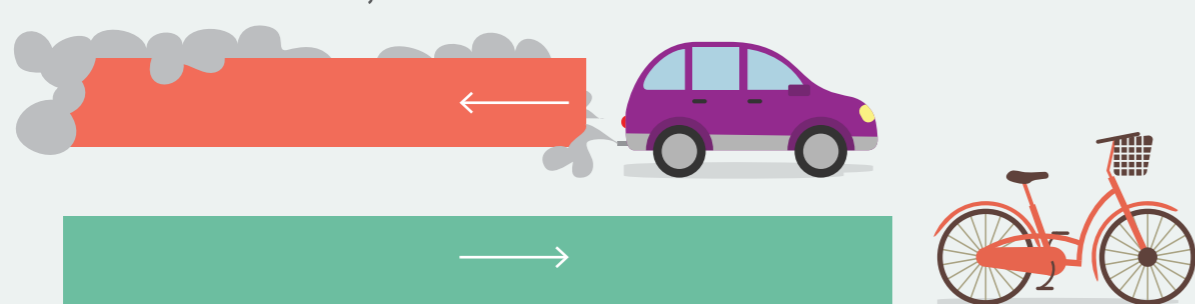


LOS CICLISTAS PESAN **2 KG MENOS DE MEDIA** QUE LOS CONDUCTORES

2. FUENTE: PROYECTO PASTA

## 3 MENOS CONTAMINACIÓN ATMOSFÉRICA

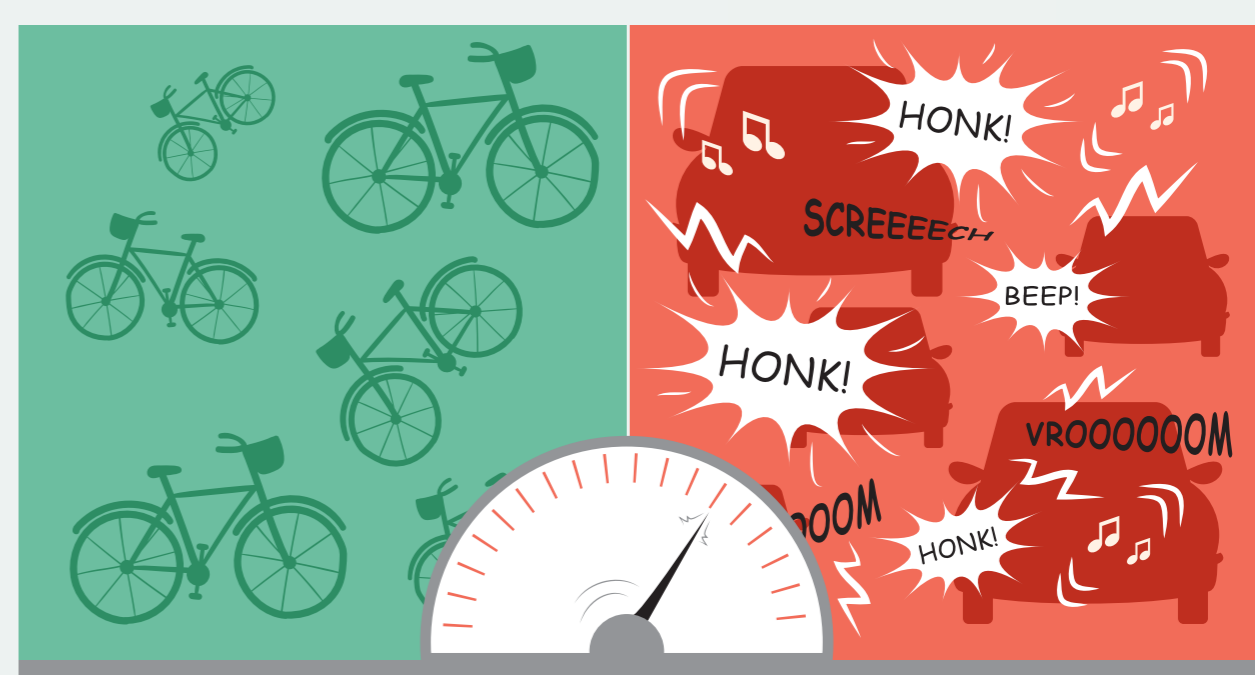
SI UN 40% DE LOS VIAJES EN COCHE EN EL ÁREA METROPOLITANA DE BARCELONA SE HICIESEN EN BICICLETA,



SE **PODRÍA EVITAR AL MENOS 28 MUERTES PREMATURAS** GRACIAS A LA REDUCCIÓN EN LA CONTAMINACIÓN ATMOSFÉRICA

3. FUENTE: ROJAS-RUEDA ET AL. 2012. ENVIRON. INT. 49:100-109

## 4 MENOS CONTAMINACIÓN ACÚSTICA

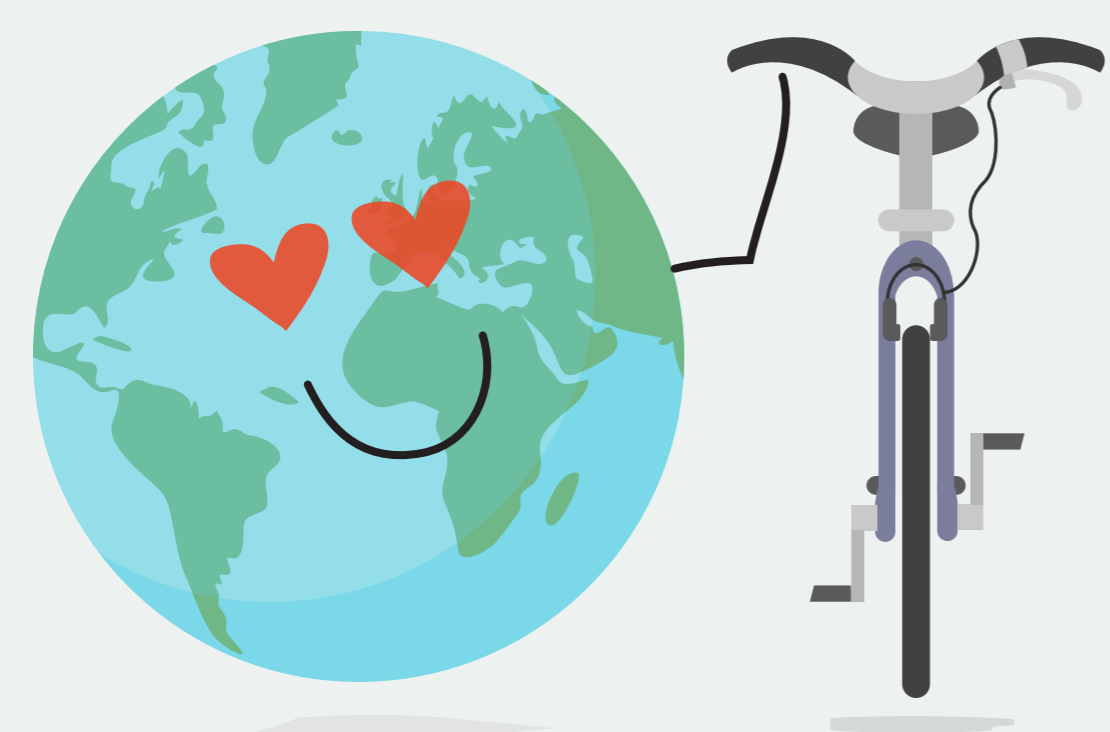


EN **LOS DÍAS SIN COCHE** LOS NIVELES DE RUIDO SE LLEGAN A REDUCIR HASTA EN 10 DECIBELIOS

4. FUENTE: NIEUWENHUIJSEN & AMP; KHREIS 2016

## 5 MÉTODO DE TRANSPORTE CERO EMISIONES

LA BICICLETA NO DEPENDE DE COMBUSTIBLES FÓSILES Y PUEDE **AYUDAR A DETENER EL CALENTAMIENTO GLOBAL**

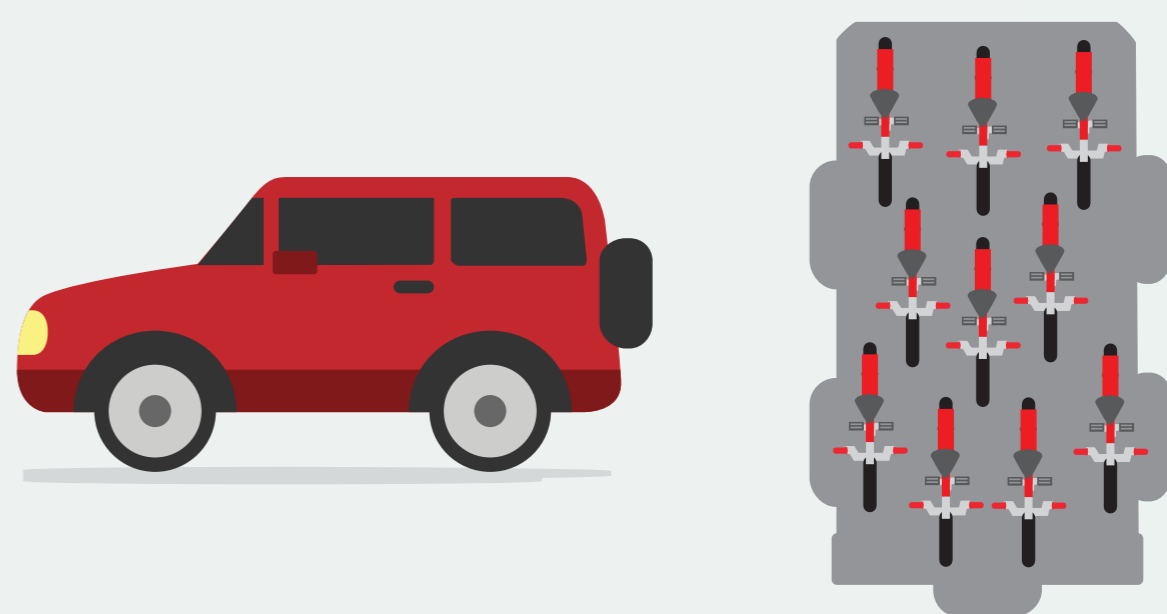


SI UN 40% DE LOS VIAJES EN COCHE EN EL ÁREA METROPOLITANA DE BARCELONA SE HICIESEN EN BICICLETA, **LAS EMISIONES DE CO2 SE PODRÍAN REDUCIR HASTA EN 200.000 TONELADAS** POR AÑO

5. FUENTE: ROJAS-RUEDA ET AL. 2012. ENVIRON. INT. 49:100-109

## 6 MÁS ESPACIO PÚBLICO

UN COCHE OCUPA EL MISMO ESPACIO DE APARCAMIENTO QUE 10 BICICLETAS



LA BICICLETA ES UN TRANSPORTE **PUERTA A PUERTA** QUE PUEDE AYUDAR A EVITAR ATASCOS EN LAS CIUDADES

## 7 ¡MÁS FELICIDAD!

EL TRANSPORTE ACTIVO SE ASOCIA CON **MEJOR SALUD MENTAL Y BIENESTAR, MENOS ESTRÉS Y ¡MÁS FELICIDAD!**

7. FUENTE: HUMPHREYS ET AL. 2013. PREV MED. 57(2):135-9



*Vive sano. sé feliz. pedalea!!!*



MÁS INFORMACIÓN EN:  
[WWW.ISGLOBAL.ORG/URBAN-PLANNING](http://WWW.ISGLOBAL.ORG/URBAN-PLANNING)