

SETTIMANA EUROPEA DELLA MOBILITÀ  
16-22 SETTEMBRE



[www.settimanaeuropeafiab.it](http://www.settimanaeuropeafiab.it)



# 21 settembre 2018

Aderisci alla giornata “Bike to Work”

**Muoversi fa bene alla salute!**

In occasione della settimana Europea della Mobilità Sostenibile dal **16 al 22 settembre 2018**, FIAB Onlus (Federazione Italiana. Amici della Bici) e Rete Città Sane OMS promuovono e sostengono l'evento **Bike to Work**, evento gratuito giunto alla sua V edizione, che si svolgerà a livello nazionale per favorire l'attività fisica negli spostamenti quotidiani a livello urbano.

I programmi di prevenzione primaria di molte Aziende Sanitarie prevedono interventi che favoriscono l'attività fisica come strumento di prevenzione e terapia.

In base alle linee guida dell'OMS, una costante e modica attività fisica (30' al giorno) concorre a ridurre i rischi collegati all'obesità/sovrappeso, a prevenire malattie cardiovascolari, diabete, osteoporosi e contribuisce al benessere psicologico, riducendo ansia, depressione e senso di solitudine, diventando un fattore di integrazione e inclusione sociale.

**Venerdì 21 settembre 2018, recati al lavoro in bicicletta!**

