Druga lekcja poświęcona jest pozytywnym aspektom jazdy na rowerze. Do głównych z nich należą:

1. Poprawa odporności organizmu
2. Smukła sylwetka
3. Sprawne ręce
4. Relaks dla mózgu
5. Spowolnienie starzenia się organizmu
6. Mocne mięśnie i kręgosłup
7. Przeciwdziałanie osteoporozie
8. Zdrowsze oczy i lepsza percepcja

ZADANIE: Aby przekonać się czy któryś z powyższych punktów nie jest fałszywy spędź dziś na rowerze minimum 20 minut. Proszę pamiętać o zachowaniu bezpieczeństwa oraz dostosowaniu aktywności do możliwości zdrowotnych organizmu.

Zdrówka :)