

4

Las Fantásticas Razones para Caminar o Andar en Bicicleta

Es Divertido • Menos Contaminación • Es Saludable • Menos Trafico

Es Saludable

" Cuando me despierto, estoy cansado, pero cuando camino, y a la hora que llego a la escuela estoy listo. Tengo mucha mas energía y me siento más atlético."

— Niño de séptimo año



DATO: La Actividad Física durante la niñez ayuda a desarrollar y mantener huesos, músculos y coyuntura sanos, controla el peso, desarrolla músculos fuertes y reduce la grasa, se relaciona con un alto nivel de autoestima.

Centro de Control de Enfermedades y Prevención.



PO Box 3088, Santa Rosa CA 95402 • 707 545-0153

www.sonomasaferoutes.org