

# 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.



**SAFE ROUTES  
TO SCHOOLS**

MARIN COUNTY

[saferoutestoschools.org](http://saferoutestoschools.org)

P.O. Box 201, Forest Knolls, CA 94933 • 415.488.4101 A program of the Marin County Bicycle Coalition