



**SALUT I BICI**  
L'Ajuntament de Palma  
amb l'Estratègia NADS  
**ANEM AMB BICI!**

Ajuntament  de Palma

• **Estratègia NAOS:**

És una proposta del Ministeri de Sanitat i Consum amb l'Agència de Seguretat Alimentària (AESAN) i la Federació de Municipis i Províncies (FEMP), la qual té el fi de conscienciar la població sobre la importància de dur a terme una dieta equilibrada i practicar exercici físic per tal de prevenir l'obesitat i altres malalties cròniques.

**Nutrició equilibrada**

**Activitat física**

**Obesitat (prevenció)**

**Salut**

**Racions diàries:**

Greixos / dolços: ocasionalment

Carn, peix, ous i llegum: 2

Llet i derivats: 2-3 (hins)

Verdures: 2

Fruita: 2

Pa, arròs, pasta: 5-6



Estilo de vida Saludable

Bebé + agua

A diario

Varias veces

Varias veces

Ocasionalment

[www.naos.aesan.msc.es](http://www.naos.aesan.msc.es)  
Per apuntar-se a les nostres activitats sobre salut:  
[www.palmademallorca.es/educacio](http://www.palmademallorca.es/educacio)





• **Beneficis de circular amb bicicleta:**

- Ajuda a controlar el sobrepès, l'obesitat i el percentatge de massa corporal.
- Redueix el risc de patir malalties cròniques com la hipertensió, la diabetis, les malalties cardiovasculars i el càncer de còlon.
- Enforteix els ossos i els músculs i millora la coordinació.
- Millora l'estat d'ànim i redueix l'estrès i l'angoixa.
- Millora l'autoestima i fomenta la sociabilitat.
- És una activitat ecològica, barata i fàcil.

**Per a la teva seguretat:**

- Dur posat el casc.
- Vestir roba de fàcil visibilitat i que no es pugui enganxar a cap lloc de la bici.
- Si circulam el vespre, dur el llum encès.
- Obeir els senyals de trànsit per tal d'evitar atropellaments.

**Palma amb bici:**

Palma és una ciutat que ofereix múltiples possibilitats i una de les millors maneres és a través d'una passejada amb bicicleta. També es pot deixar el cotxe a un aparcament i passejar per la ciutat o dirigir-se còmodament al lloc de treball amb bicicleta.



L'Ajuntament de Palma, a través de la Societat Municipal d'Aparcaments de Palma (SMAP), permet que el programa "Aparca i passeja" es dugui a terme. Aquest programa consisteix a deixar el cotxe en un dels aparcaments que hi participen(\*) i emplenar un formulari en el mateix aparcament, deixant en dipòsit la targeta de l'aparcament i les claus del cotxe, les quals es recullen en el moment de retornar la bicicleta.

### Aparcaments (\*):

En aquest projecte, actualment, col·laboren els aparcaments del parc de la Mar, via Roma, Santa Paguesa, carrer de Manacor i Marquès de la Sènia, encara que n'hi ha d'altres en construcció, com el d'Antoni Maura.

### Xarxa de carrils bici de Palma:

- 1 Base naval
- 2 Can Pastilla pel Passeig Marítim
- 3 Rotonda Son Rapiunya
- 4 Rotonda Llac Blau
- 5 Rotonda Policlínica Miramar
- 6 Polígon Can Valero
- 7 Rotonda de Son Serra
- 8 Rotonda Son Rapiunya
- 9 Polígon Can Valero
- 10 Camí de Jesús
- 11 Rotonda Andreu Torrens Jesús
- 12 Urbanització Son Serra Parera
- 13 Rotonda Ocimax
- 14 Rotonda Son Pacs
- 15 Carrer Manacor
- 16 Manuel Azaña
- 17 Joan Maragall

Per a més informació podeu consultar: [www.a-palma.es](http://www.a-palma.es)

