

أهم 5 فوائد لممارسة المواصلات النشطة

1 الصحة



الصحة العقلية
تقدير الذات
التمارين اليومية

2 السلامة



مساحات يمكن
المشي فيها
حركة مرور أقل
من المعتاد

4 جودة الهواء



تلوث أقل
من المعتاد

هواء منعش

3 مجتمعات محلية



بناء علاقات
مع الآخرين



تعرف على الحي
الذي تقيم فيه

5 عادات مدى الحياة



ممارسة المواصلات
النشطة تصبح روتيناً