



### • 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 (nins)

Verdures: 2

Fruita: 2

Pa, arròs, pasta: 5-6

[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.

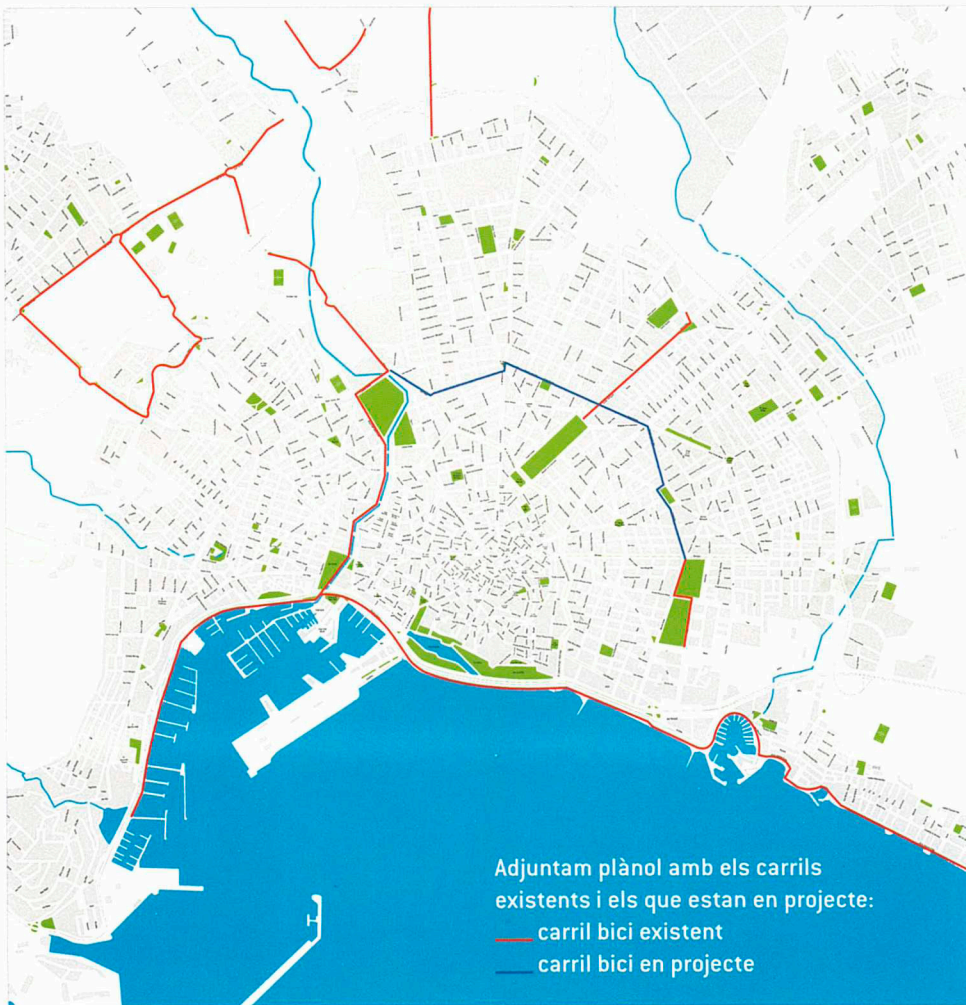
### Aparcaments [\*]:

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

### Xarxa de carrils bici de Palma:

- 1 Base naval  
Can Pastilla pel Passeig Marítim
- 2 Rotonda Son Rapinya  
Rotonda Llac Blau  
Rotonda Policlínica Miramar
- 3 Polígon Can Valero  
Rotonda de Son Serra  
Rotonda Son Rapinya
- 4 Polígon Can Valero  
Camí de Jesús
- 5 Rotonda Andreu Torrens  
Jesús
- 6 Urbanització Son Serra Parera
- 7 Rotonda Ocimax  
Rotonda Son Pacs
- 8 Carrer Manacor  
Manuel Azaña  
Joan Maragall

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



Adjuntam plànol amb els carrils existents i els que estan en projecte:

— carril bici existent

— carril bici en projecte