

Caminando gana tu salud, mejoras la ciudad

10 ventajas de caminar como modo de desplazamiento habitual.



1_Mejoras tu salud: caminar es la forma más natural de realizar ejercicio físico moderado.



2_Mejoras el medio ambiente urbano. Una ciudad que camina es una ciudad menos ruidosa, menos contaminada, más sostenible.



3_Ahorras dinero al moverte con tu propia energía.



4_Estimulas los sentidos: caminar te permite ver, oír y disfrutar de una forma diferente.



5_Te da libertad de movimientos.



6_Ganas tiempo para pensar y reduce el estrés.



7_Mejoras tus relaciones sociales y la convivencia vecinal.



8_Humanizas la ciudad: las calles con personas caminando son calles con vida.



9_Favoreces el comercio de proximidad.



10_En definitiva, te conecta con la vida social y cultural de la ciudad.

¿Qué es MinutoXixón?

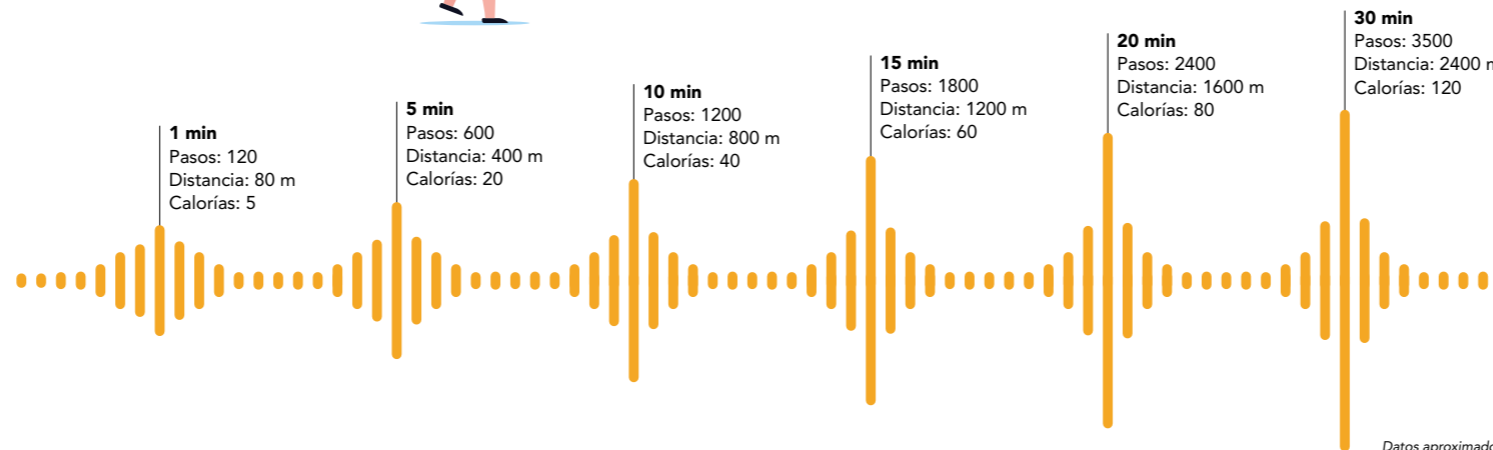
MinutoXixón marca algunos de los itinerarios que se pueden realizar a pie en Gijón, indicando la situación de los principales lugares de la ciudad, paseos, playas y parques, etc., resaltando las virtudes y beneficios que para la salud tiene caminar de forma cotidiana.



El propósito

Animar a vecinos, vecinas y visitantes a que utilicen su propia energía para moverse por la ciudad, descubriendo el entorno urbano y natural de Gijón de una forma tranquila y saludable.

Desmitificar el tiempo que habitualmente se tarda en caminar entre dos puntos más o menos próximos. **Porque a pie, todo está más cerca de lo que se cree.**



Pasos, distancias y calorías

El mapa ofrece una estimación del tiempo que lleva desplazarse a pie de un punto a otro de la ciudad, para una persona de mediana edad y en buenas condiciones de salud.



MINUTOXIXÓN

A pie, todo más cerca



MOVILIDAD SOSTENIBLE



GIJÓN CIUDAD 30

Por unas calles para la vida: convivencia, respeto y prudencia

MINUTO XIXÓN

A pie, todo más cerca

