



HAREKET BÜLTENİ



İyilik Peşinde Koşmaya Var Mısın? 42.istanbul Maratonu

7-8 Kasım'da düzenlenecek fiziki parkurdaki 42K'nın dışında, 5 / 10 / 15K mesafelerde sanal olarak gerçekleşecek İstanbul Maratonu'na kendi parkurunu seçerek, dilediğin yerde tek başına koşabilirsin.

www.maraton.istanbul/



Lav Yolu Favori Bisiklet Rotası Oldu

Diyarbakır ve Şanlıurfa sınırında yer alan sönmüş yanardağ Karacadağ'ın oluşturduğu lav yolu, bisikletçilerin yeni rotası oldu. Doğal yüzey yapısı ile farklı bir yürüyüş, yüzlerce volkanik mağarasıyla ipe tırmanma ve fotoğraf çekimi gibi birçok imkan sunan lav yolu, son zamanlarda bisiklet severleri de cezbediyor. Zorlu arazi, özellikle hafta sonları doğa tutkunları tarafından rağbet görüyor. Aklınıza bisikletimi oraya nasıl götürürüm sorusu geliyorsa, havayolu firmaları özel ücretlerle bisikletinizi kabul ediyor. Bu sayede siz de lav yolunda bisiklet sürmenin keyfini çıkarabilirsiniz. Haberin devamı:

www.cyclistmag.com.tr/2020/10/12/lav-yolu-favori-bisiklet-rotasi-oldu/



Havayı Temizleyen Bisiklet Tekeri: ROLLOE

Salgın nedeniyle tüm dünyada bisiklete duyulan ilgi arttı ve pek çok insan toplu taşıma yerine bisiklete geçiş yaptı. Elbette bu dönemde sağlıklı yaşamak ve çevre dostu ürünleri tercih etmek de çok daha önemli hale geldi. Rolloe'da bisikletçinin pedal gücü dışında başka bir enerji harcamadan kentleri en acil sorunlarından biri olan hava kirliliğiyle mücadele ediyor. Haberin devamı:

www.webtekno.com/bisiklet-surerken-havayi-temizleyen-teker-rolloe-h100417.html



Şimdi AXAFit İle Daha İyi Hissetme Zamanı!

AXAFit ile sigortacılıktan sağlıklı yaşama, adımsayardan, kişiselleştirilmiş egzersiz programlarına kadar harekete dair birçok özellik sizleri bekliyor. Şimdi AppStore ve Google Play kullanarak yenilenen AXAFit ile tanışabilirsiniz.

www.axasigorta.com.tr/mobil-uygulamalar



iyi hissetmek elinde



Sigortacılık ve iyi yaşam uygulaması

Yenilenen AXAFit ile
**sigortacılık ve iyi yaşam
sizinle buluşuyor.**

AXA
FIT



Ücretsiz indirin

Ekim Ayında Hangi Meyveleri Tüketmeliyiz?

Gribal hastalıkların en çok yaşandığı mevsim değişikliklerinde bağışıklık sisteminin güçlenmesi adına meyve ve sebzeleri mevsiminde tüketmeliyiz. İşte Ekim ayında tüketebileceğiniz meyveler;

Mandalina

Mürdüm eriği

Elma

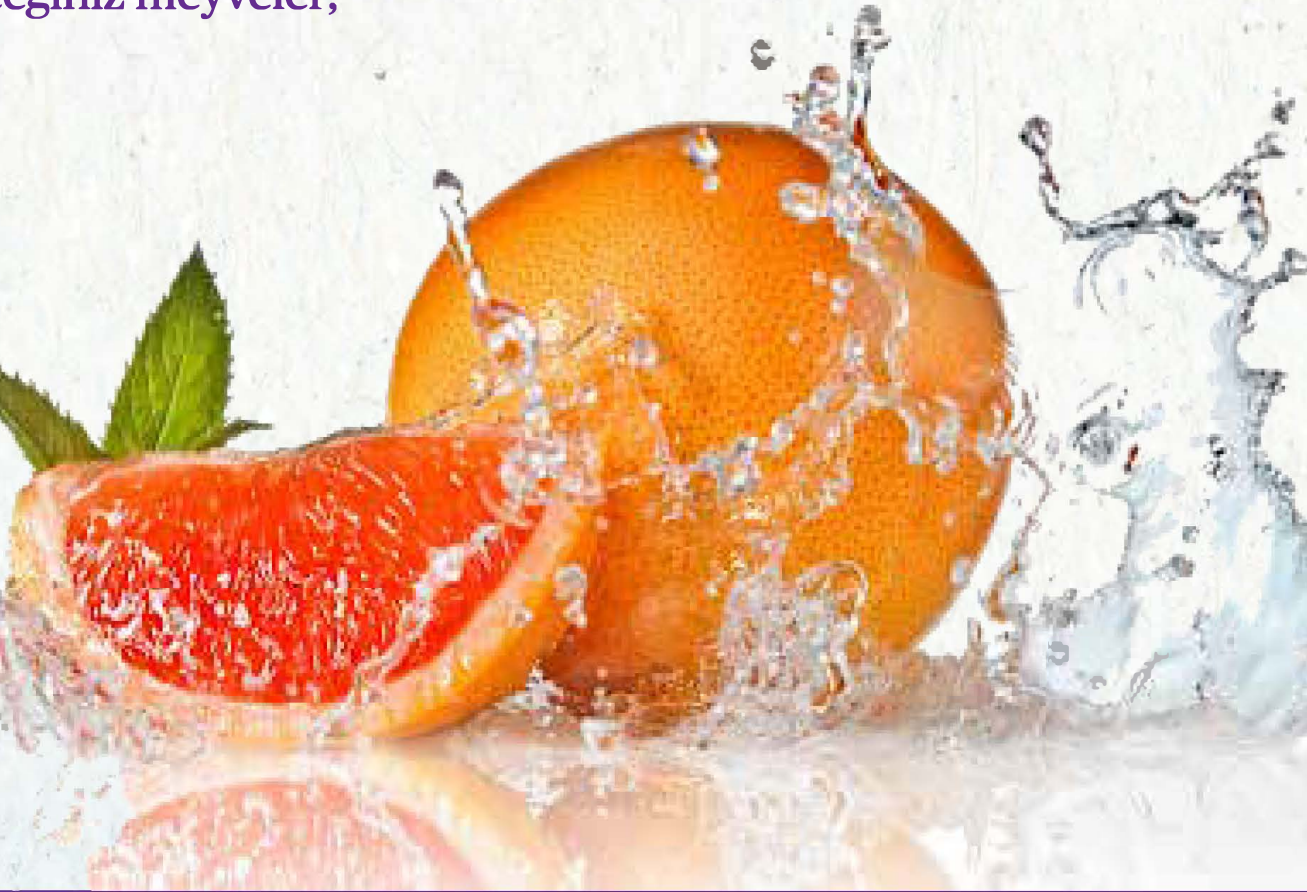
Armut

Muz

İncir

Üzüm

Nar

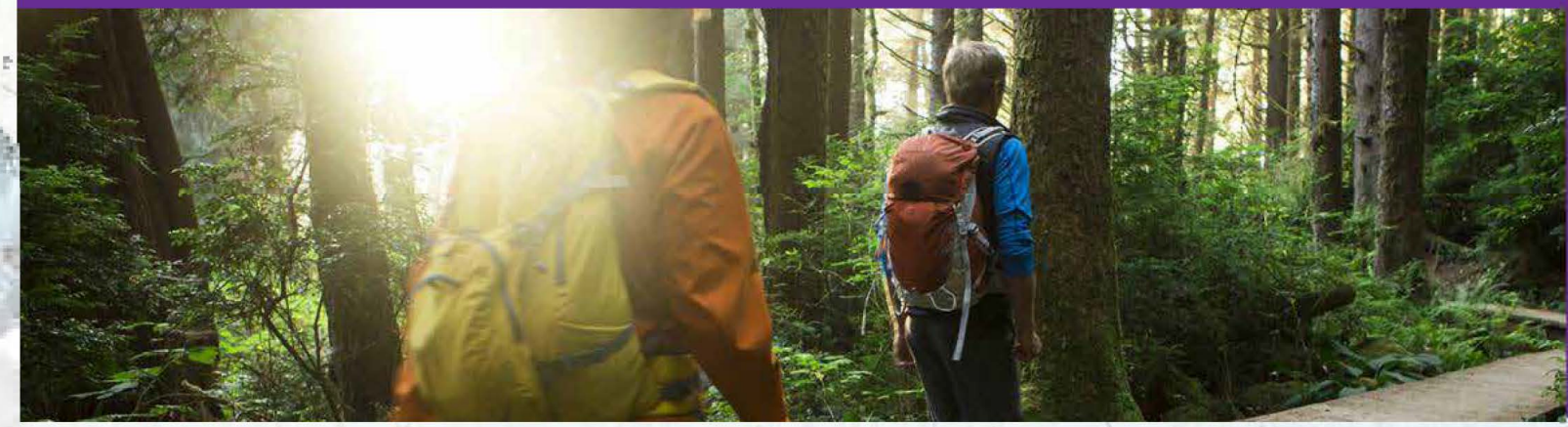


Düzenli Yürüyüş Yapmanın Faydalarını Biliyor Musunuz?

Herhangi bir ekipman gerektirmeyen ve sağlıklı yaşam için oldukça büyük bir öneme sahip olan yürüyüşün faydaları;



- Kalp hastalıklarına yakalanma riski azalır.
- Stres seviyesini düşürür.
- Ruhsal modu iyileştirir.
- Kan dolaşımını hızlandırır.
- Obeziteyi önler.
- Anksiyeteyi düşürmeye yardımcı olur.
- Uyku kalitesini iyileştirir.
- Diyabet riskini düşürür.
- Kan basıncını iyileştirir.



'Pedal Arkadaşım' Engelleri Aşıyor

Bisiklet gezginleri Ender Cebeci ve Melis Başak, "Pedal Arkadaşım" projesi kapsamında engelli vatandaşların bisiklet kullanımını yaygınlaştırmak için tandem bisiklet ile engelli bireyleri de yanlarına alarak pedal çeviriyor. 55 ili kapsayan projede, bisiklet gezginleri, şehirlerdeki engelli derneklerini de ziyaret ederek, tandem bisikleti anlatıp, projeye destek sağlıyor. Pedal Arkadaşım projesine yakından tanık olmak için sosyal medya hesaplarını takip edebilirsiniz.

www.instagram.com/pedalarkadasim

