



# Lunchfietsen

**Fietsen...**

*gezond, gemakkelijk  
en goedkoop*

## Fietsen...

*gezond, gemakkelijk  
en goedkoop*

Vandaag heb je meegedaan aan lunchfietsen, georganiseerd door de projectgroep Gezondheidsmanagement. Hopelijk heb je het leuk gevonden en ga je vaker een stukje fietsen.

### **Want wist je dat:**

- Fietsen verhoogt je fitheid.
- Fietsen houdt diabetes op afstand.
- Fietsen houdt je op gewicht.
- Fietsen houdt de bloedvaten schoon.
- Fietsen vermindert stress.
- Fietsen vermindert de kans op ziek zijn.
- Fietsen is gemakkelijk.
- Fietsen is goed voor het milieu.
- Fietsen is goedkoop.

**Tip:** Als je mooie routes wilt fietsen kun je gebruik maken van het fietsroutenetwerk. Via genummerde borden fiets je van knooppunt naar knooppunt. Je bepaalt zelf de route en de afstand die je wilt fietsen. De fietsroutes zijn uitgezet over de beste fietspaden. Bij de knooppunten staan borden met informatie. Voor meer informatie kun je naar de ANWB of via internet op [www.fietsroutenetwerk.net](http://www.fietsroutenetwerk.net)

*Projectgroep Gezondheidsmanagement*