



SHARED USE ROUTE
Give way to pedestrians



הליכה ברגל:

לחיות חיים נעים בעידן המודרני

מאת גבריאלה כהן



גבריאלה כהן
אוסמיופתית
03-6026191

ellushkita@bezeqint.ne

אורך החיים: תנוחות או תנועות



השמנת יתר ותופעותיה

מחלות לב, לחץ דם גבוה, סוכרת מסוג 2

(*'The Physiology of Inactivity'*)



הפזיולוגיה של חוסר פעילות-גופנית



פעילות גופנית

מגבירה זרימת הדם - מביאה חמצן, חלקקים מזינים, הורמונים וכו' לכל תא וריקמה



- מנקזת פסולת מהתאים
- משפרת זרימת הלימפה – הליכה ברגל במיור
- מחזקת העצמות
- מערכת הנשימה
- מערכת העיכול
- מערכת חילופי החומרים
- שומרת על משקל תקין
- שומרת על מצב נפשי מאוזן
- מונעת דיכאון וחרדה

אנו יצורים מכניים



היסטוריה של התחבורה

בראשית..... הלכו על ארבע



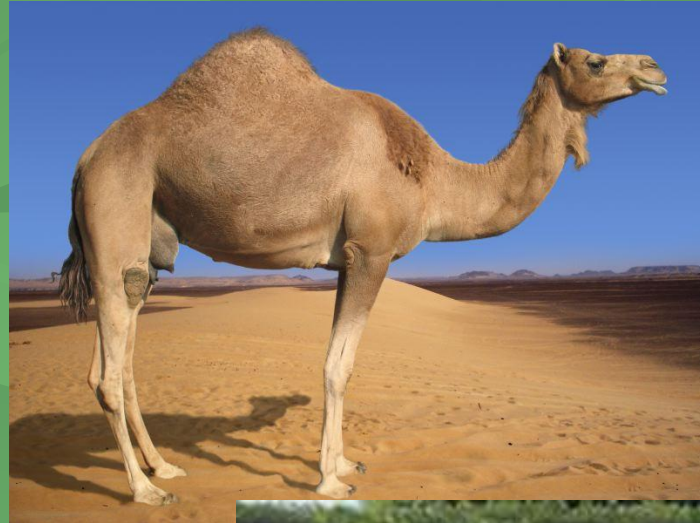
הליכה על שתיים הינה פעילות גופנית מאפיינת של בני האדם



התפשטות האנושות ע"פ כדור הארץ



ביות בעלי חיים למטרת תחבורה



המהפכה התעשייתית



1908-2011

100+ שנה לחרבות המכונית



הכל השתנה והתפתח, חוץ מ.....



גוף האדם נשאר אותו הדבר

ודורש תנועה





שימוש במחשב והליכה ברגל

- שיחרור חגורת הכתפיים -



הליכה ברגל מתאימה לסביבה העירונית

ליעדים קרובים

או משולבת עם תחבורה ציבורית למרחקים גדולים יותר



Tran-sport





to 1am	1 to 5am	5 to 8am	8 to 9am	9 to 10am	10 to 11am	11am to 6pm	6 to 7pm	7pm to midnight
0002	At these	13	At these	08	0808	0908	1008	about every
0014	minutes	43	minutes	28	0823	0918	1015	7-8
0043	past the		past the	48	0838	0928	1023	minutes
	hour		hour		0853	0938	1030	
						0948	1037	
						0958	1042	
							1050	
							1057	
							1805	about every
							1810	10-12
							1815	minutes
							1821	
							1826	
							1836	
							1846	
							1856	

Operated by Metroline for London Buses

How many stops are you making today?
Walk your socks off, you can always go buy some more.

MAY OR NOT
LONDON

 24 hour travel defamation
020 7983 4458

 Website
howmanystops.wordpress.com

Transport for London