

# SE HVAD DER SKER, NÅR DU CYKLER MED I MAJ:

1. MAJ

- STARTEN GÅR

**"YES! JEG HAR CYKLET I DAG"**

FAKTA: Tillykke! Allerede efter dine første spæde cykelture er du i fuld gang med at forebygge hjerte-kar-sygdomme, diabetes 2, depression, demens og mange andre sygdomme.

12. MAJ:  
OMVEJS-ONSDAG

**"DET FØLES SOM OM, JEG ER BLEVET KLOGERE ..."**

FAKTA: Du har fat i noget: Når du får pulsen op og træner dine muskler, holder du samtidig din hjerne skarp. Forskning viser fx, at bare 20 minutters cykling i moderat tempo styrker dine kognitive funktioner nu og her.

**"HM, GAD VIDE OM JEG CYKLER LANGT NOK?"**

FAKTA: Du behøver ikke cykle særligt langt for at få gavn af sundhedsfordelene: Den anbefalede, daglige fysiske aktivitet svarer til at cykle 6 km – det ku' fx være 3 km til og fra arbejde.

**"MINE KOLLEGAER ER BLEVET SÅ SØDE OG SJOVE"**

FAKTA: Det har de hele tiden været! Men midt i corona-ræset har der ikke været meget tid til morskab. Nu er cykelholdet samlet, I hepper på hinanden, og cykelglæden ruller gennem hele kollegaflokken.

18. MAJ:  
HENT EN  
KOLLEGA-DAG

**"JEG GÅR OG FLØJTER EN MUNTER MELODI!"**

FAKTA: Dit humør ER blevet bedre! Det er fordi, cykelturen – selv en lille tur – udløser serotonin, dopamin og noradrenalin, der er hjernens egne velværestoffer. Mums!

**"JUHUUUU, JEG KOM HURTIGERE OVER DJÆVLEBAKKEN!"**

FAKTA: Cykling giver stærke benmuskler og bedre lungekapacitet, og det er slut med at stå af og trække op ad din lokale Alpe d'Huez. Voilå: Den prikkede bjergtrøje er din!

**"HOV, JEG BLIVER DA EGENTLIG IKKE SÅ FORPUSTET MERE"**

FAKTA: Det er helt rigtigt! Cykling styrker din kondition og hjertemuskel – faktisk er cykling lige så effektivt som en tur i fitnesscenteret. Sidegevinst: Lavere blodtryk og mindre risiko for blodpropper.

**"JEG KAN SLET IKKE UNDVÆRE MINE CYKELTURE!"**

FAKTA: Bravo - du har fået en sund, ny vane! Og forskning viser, at én god vane sjældent kommer alene, men faktisk udløser en sneboldseffekt af flere gode vaner. Kan du få armene ned?

31. MAJ

SÅ ER VI I MÅL!