

Har du gått för långt?

BLI EN ENERGI-, KLIMAT- OCH HÄLSOVINNARE I TÄRNABY

**Inom 30 minuter
når du Tärnaby
tätort... (TARGET)**

från Stintbäcken/Klippen via
Hemavan med bil och med buss

från Joesjö med bil



till fots (3 km) beräknat på att man går i snitt 6 km/timme
Utsläpp: 0 g koldioxid
Antal kalorier: 150 kilokalorier (kcal) (vikt mellan 55-80 kg)

med spark (5 km) beräknat på att man sparkar cirka 10 km/timme
Utsläpp: 0 g koldioxid
Antal kalorier: 180 kilokalorier

med cykel (8 km) beräknat på att man cyklar i snitt 16 km/timme
Utsläpp: 0 g koldioxid
Antal kalorier: 195 kilokalorier (kcal)

med buss (under morgon- och kvällstrafik)
Utsläpp: 0,5 kg koldioxid/person
Antal kalorier: 45 kilokalorier (kcal)

med bil (enligt hastighetsbegränsningarna)
Utsläpp: 8 kg koldioxid/bil
Antal kalorier: 45 kilokalorier (kcal)

När ni samåker minskar ni utsläppen och kostnaderna med antalet personer i bilen

från Jöksjaure via
Norra Fjällnäs med bil

från Fräkenvik/Tärnamo med bil

från Gardvik på bil och med buss

Hälsovinster som Du får av bara 30 min daglig motion:

- » Blodfetterna och blodtrycket sänks
- » Musklerna stärks och konditionen ökar
- » Fettförbränningen ökar
- » Skelettet byggs upp
- » Risken att insjukna i diabetes typ 2 och hjärt-kärlsjukdomar minskar

Dessutom blir din sömn bättre.
Du blir gladare, lugnare och orkar mer.



Energi- och klimatrådgivning i samarbete med Folkhälsorådet

Källor: www.smartaresor.nu, www.vll.se, www.health.harvard.edu
Karta: Lantmäteriet GSD MS2006/02327 och Lantmäteriverket MS2007/05868