



CAMINO DE LA ORDEN DE SANTIAGO

DECLARA A _____

CABALLERO DEL CAMINO

Ha realizado el Camino de la Orden de Santiago.

Entre el Monasterio de Uclés, sede del priorato de la Orden de Caballería y el Hospital de Santiago de Cuenca.

Ha sido testigo del rico y variado patrimonio del Camino, se ha enriquecido de su historia y ha conseguido todos los méritos para la obtención de esta distinción.

Cuenca, _____ de _____ de _____



ELIGE TUS MOTIVOS Y SAL CON TU BICI

Conoce los beneficios de la bicicleta



SALUD, ECOLOGÍA, ECONOMÍA, TIEMPO, ESPACIO, SOSTENIBILIDAD

Económica, accesible y de bajo costo

Cuida tu corazón

Equilibra el peso corporal

Duermes mejor

Previene el dolor de espalda

Salud y calidad de vida

Controla la tensión y la diabetes

Mejora la movilidad en la ciudad y reduce la contaminación

Si pedaleas ejercitas tu mente, mejora el rendimiento intelectual y previenes la demencia

Calma y quita el estrés

No consume combustible, protege el medio ambiente

Fortalece tus músculos

Haces amigos

Protege tus huesos y articulaciones

Disfruta de paisajes increíbles

Retrasa el envejecimiento

Te quita el mal humor

Mejora tus defensas

Tan fácil como caminar y más rápido

Parece que vuelas y no produce ruido

Pone una sonrisa en tu rostro

Libertad para moverte, fácil de aparcar

Luchamos contra el calentamiento global. Pedaleamos por un futuro mejor



COME SANO Y MUÉVETE

Baja el colesterol

Combate la obesidad

Refuerza tu estado físico, mejora tu salud mental

Más libertad para moverte. Fácil de aparcar