



CAMINO DE LA ORDEN DE SANTIAGO

DECLARA A _____

DAMA 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 _____



Conoce los beneficios de la bicicleta



económica, accesible y de bajo costo Calma y quita el estrés Haces amigos Protege tus huesos y articulaciones Fortalece tus músculos Disfruta de paisajes

No consume
combustible,
Protege el medio
ambiente

Equilibra el peso corporal

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

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

Calma y quita el estrés

Fortalece tus músculos

Haces amigos

Protege tus huesos y articulaciones

Disfruta de paisajes increíbles

Te quita
El mal humor

Retrasa el envejecimiento

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

Previene el cáncer

Cero emisiones

Combate la obesidad

Refuerza tu estado físico, mejora tu salud mental

Más libertad para
moverte.

Fácil de aparcar

previene la demencia



COME SANO Y MUÉVETE