**Pak eens vaker de fiets!**

De hele wereld denkt dat Nederland een fietsland is, want het ligt immers vol mooie fietspaden. Maar is dat ook zo? Ook in Nederland gaan de meeste mensen met de auto naar werk of supermarkt (of blijven in coronatijd zelfs thuis). Dat kan beter, want fietsen heeft voordelen zoals:

**Veel minder CO2-uitstoot**.

Alleen lopen is nog milieuvriendelijker. De gemiddelde CO2-uistoot van een benzineauto is 0,22 kg. Van een elektrische fiets, die met grijze stroom is opgeladen, is dat 0,007 kg en op een gewone fiets: **nul**! Veel fietsen verkleint je ecologische voetafdruk aanzienlijk evenals je impact op het klimaat.

**Fietsen is gezond**

In Nederland zijn we circa 8 werkdagen per jaar ziek. Maar mensen die naar het werk fietsen maar 7 dagen en hoe vaker men fietst en hoe groter de afgelegde afstand, hoe lager het ziekteverzuim. Bewegen werkt preventief tegen ziekten zoals depressie, hart- en vaatziekten en verschillende soorten kanker. Dus pak vaker de fiets. Geeft ook meer weerstand tegen het coronavirus.

**Fietsen betekent geen files**

Zeker in de stad scheelt fietsen veel tijd. Maar buiten de stad ook: Nederland heeft maar liefst 37000 km fietspad en zelfs fietssnelwegen. Maar u denkt misschien: het regent zo vaak in Nederland. Nou, die smoes klopt niet. Ervaring heeft geleerd dat gemiddeld slechts in 10% van de fietsritten regen valt. Dus niet zeuren en koop een fietspak voor dat geval.

**Fietsen maakt gelukkiger**

Dat blijkt uit onderzoek. Met name fietsen naar het werk geeft ontspanning. Je kunt je mentaal voorbereiden op het werk en na een lange werkdag is het de manier om je hoofd leeg te maken. Fietsen heeft aantoonbare effecten op stress en depressie. Je vermijdt de stress van files en geniet van je omgeving. Echt, je knapt ervan op!