

***Dicas para um bom passeio ciclístico com conforto, segurança e diversão!***



Pelo menos um dia antes da atividade, faça uma revisão na sua bicicleta (verifique pneus, freios, corrente);



Tome café reforçado, priorizando alimentos com carboidratos (pão, tapioca, cuscuz);



Leve água, pois nunca é demais!



Proteja-se do SOL, use protetor e boné;



Use tênis confortável;



Use equipamentos de segurança (capacete, luvas – caso tenha);



Use roupas leves, de preferência na cor branca;



Se for diabético ou hipertenso, lembre-se de tomar sua medicação antes do passeio;



Faça um alongamento antes do passeio.