

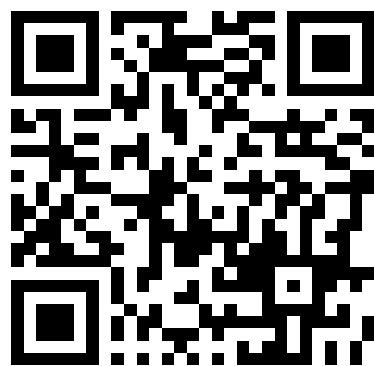
escaleraesSalud

*¿En qué beneficia
usar escaleras?*



**Mantén una
Vida Activa,
tu salud te lo
agradecerá**

¡Sube y Baja Escaleras!



<http://escalerasessalud.wordpress.com/>



Junta de Andalucía
Consejería Sanidad, Presidencia
y Emergencias

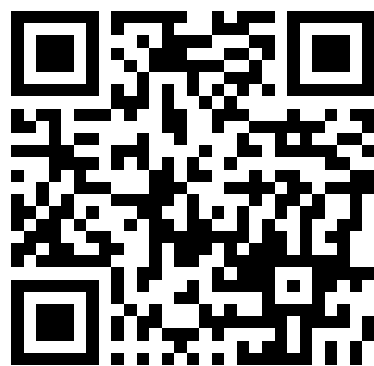
escalerasSalud

*¿En qué beneficia
usar escaleras?*



**Subir escaleras
quema
5 veces más
calorías que
utilizar
el ascensor**

¡Sube y Baja Escaleras!



<http://escalerasessalud.wordpress.com/>



Junta de Andalucía
Consejería Sanidad, Presidencia
y Emergencias

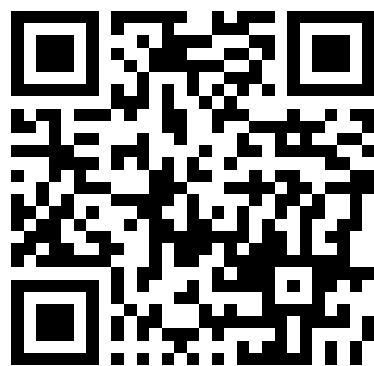
escalerasSalud

*¿En qué beneficia
usar escaleras?*



**Usar escaleras
es saludable y
respetuoso
con el medio
ambiente**

¡Sube y Baja Escaleras!



<http://escalerasessalud.wordpress.com/>



Junta de Andalucía
Consejería Sanidad, Presidencia
y Emergencias

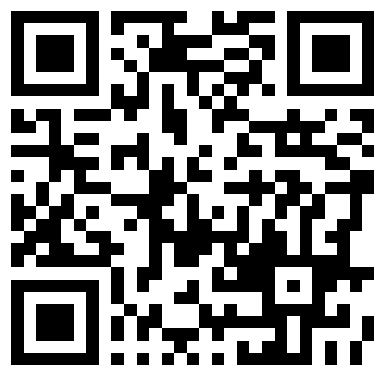
escalerasSalud

*¿En qué beneficia
usar escaleras?*



**Por tu salud,
realiza al
menos 30
minutos de
actividad física
al día** (60 en la infancia)

¡Sube y Baja Escaleras!



<http://escalerasessalud.wordpress.com/>



Junta de Andalucía
Consejería Sanidad, Presidencia
y Emergencias

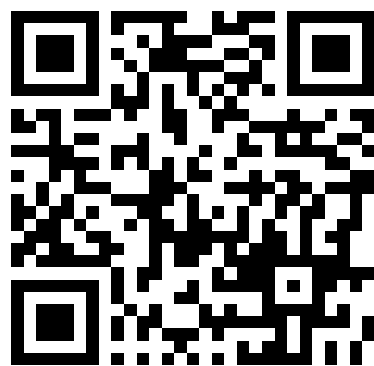
escalerasSalud

*¿En qué beneficia
usar escaleras?*



**El uso de
escaleras y la
actividad física
ayuda a
prevenir la
diabetes tipo 2**

¡Sube y Baja Escaleras!



<http://escalerasessalud.wordpress.com/>



Junta de Andalucía
Consejería Sanidad, Presidencia
y Emergencias

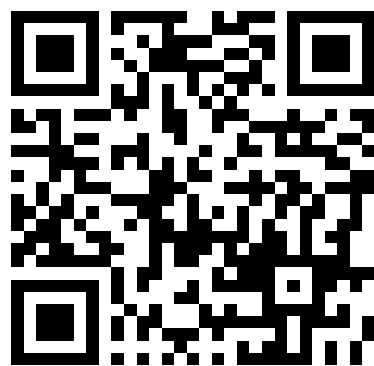
escaleraesSalud

*¿En qué beneficia
usar escaleras?*



**Usted puede
cambiar sus
hábitos, cambie el
ascensor por la
escalera**

¡Sube y Baja Escaleras!



<http://escalerasessalud.wordpress.com/>



Junta de Andalucía
Consejería Sanidad, Presidencia
y Emergencias