

escaleras es Salud

*¿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

escaleraesSalud

*¿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

escaleras es Salud

*¿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

escaleras es Salud

*¿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

escaleras es Salud

*¿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

escaleras es Salud

*¿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