

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

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

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

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

escaleraesSalud

¿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

escaleraesSalud

¿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

escaleraesSalud

¿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

escaleraesSalud

¿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

escaleraesSalud

¿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?



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

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