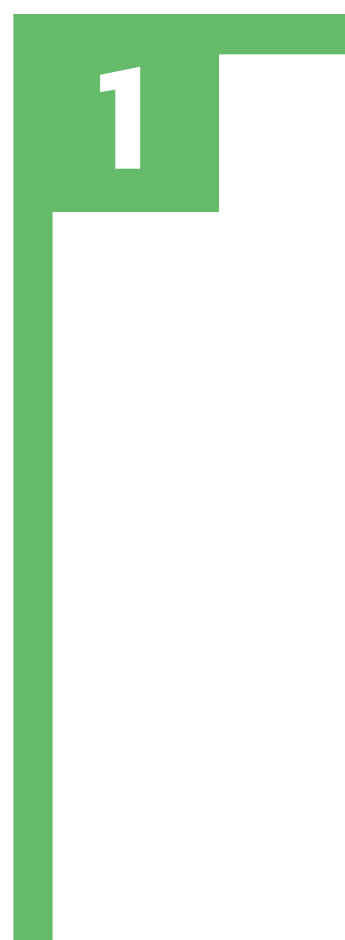


BENEFICIOS DE SUBIR ESCALERAS



Es fácil: la mayoría de personas pueden subir por las escaleras.

Es sostenible: de bajo coste, no requiere equipamiento adicional.

Es accesible: hay escaleras interiores y exteriores en todos los edificios y puedes incorporarlo a tu rutina diaria.

Es efectivo: multiplica por tres o cuatro el gasto energético de andar sobre plano, mejora la forma física, fortalece los huesos, mejora el colesterol bueno y aumenta la fuerza en los músculos y en las piernas.

Lo puedes ir **acumulando** a lo largo del día y contribuye a los treinta minutos diarios de actividad física recomendada.

Subir escaleras es hacer salud