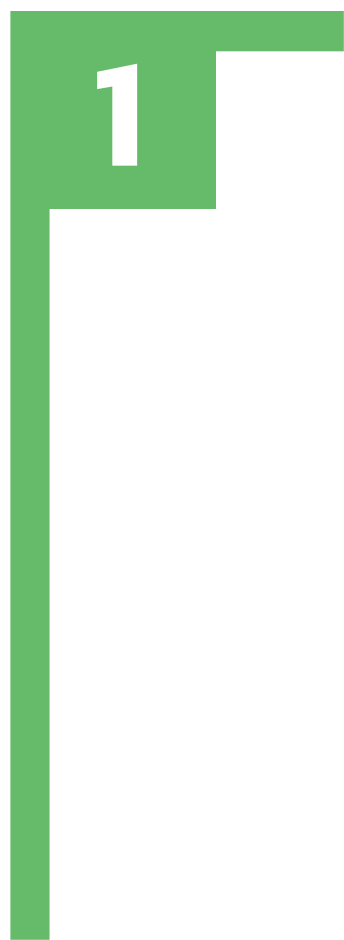


# BENEFICIS DE PUJAR ESCALES



**És fàcil:** la majoria de persones poden pujar per les escales.

**És sostenible:** de baix cost, no requereix equipament addicional.

**És accessible:** hi ha escales interiors i exteriors a tots els edificis i pots incorporar-ho a la teva rutina diària.

**És efectiu:** multiplica per tres o quatre la despesa energètica de caminar en pla, millora la forma física, enforteix els ossos, millora el colesterol bo i augmenta la força als músculs i a les cames.

Ho pots anant **acumulant** al llarg del dia i contribueix als trenta minuts diaris d'activitat física recomanada.

**Pujar escales és fer salut**