

Universidad de Alcalá  
Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud

escaleraesSalud

Subiendo escaleras quemarás calorías, y te pondrás en forma ahorrando energía.

¡Sube y Baja Escaleras!



Universidad de Alcalá  
Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud

escaleraesSalud

Subiendo escaleras quemarás calorías, y te pondrás en forma ahorrando energía.



¡Sube y Baja Escaleras!



Universidad de Alcalá  
Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud

escaleraesSalud

Subiendo escaleras quemarás calorías, y te pondrás en forma ahorrando energía.

¡Sube y Baja Escaleras!



Universidad de Alcalá  
Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud

escaleraesSalud

Subiendo escaleras quemarás calorías, y te pondrás en forma ahorrando energía.



¡Sube y Baja Escaleras!



Universidad de Alcalá  
Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud

escaleraesSalud

Abandona el ascensor quema calorías, y sube las escaleras todos los días.



¡Sube y Baja Escaleras!



Universidad de Alcalá  
Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud

escaleraesSalud

Diariamente se recomienda 30 minutos de actividad, por tu salud... sube las escaleras ya.



¡Sube y Baja Escaleras!



Universidad de Alcalá  
Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud

escaleraesSalud

Dejando el ascensor y cogiendo las escaleras, son cinco veces más las calorías que quemarás.



¡Sube y Baja Escaleras!



Universidad de Alcalá  
Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud

escaleraesSalud

Es sencillo y ecológico, lo tienes fácil y barato, sube y baja escaleras un buen rato.



¡Sube y Baja Escaleras!



Universidad de Alcalá  
Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud

escaleraesSalud

Sube sonriente coge la escalera, y respeta el medioambiente.



¡Sube y Baja Escaleras!

