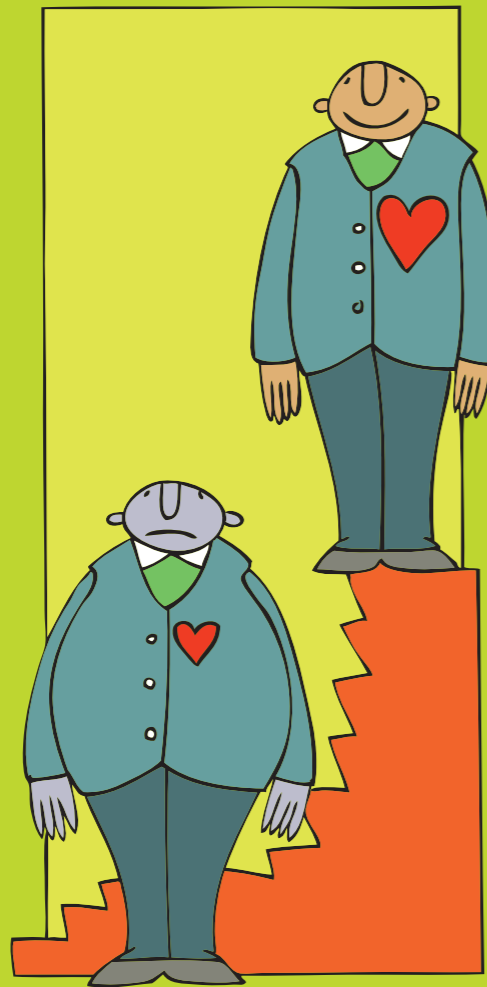


Subir escaleras alarga la vida



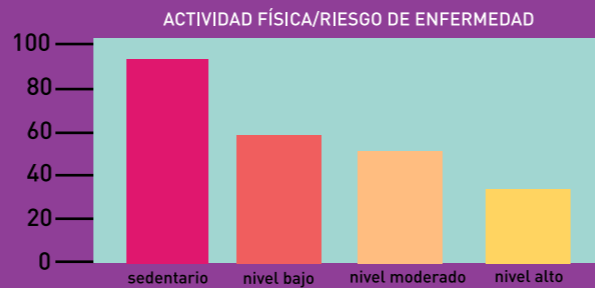
El **ejercicio** fortalece los **huesos**, beneficia al **corazón**, controla el **peso** y mejora la **autoestima**.

Una de las formas más sencillas y mejores de practicarlo consiste en utilizar las **escaleras** de forma regular.

- Aumento mi forma física
- Mi cuerpo gana salud
- Subo el ánimo
- Fortalezco mis huesos
- Mejoro mi sistema cardiovascular
- Aumento mi capacidad cardiorespiratoria
- Mejoro mi imagen personal
- Prevengo mi hipertensión arterial
- Reduzco mi nivel de estrés
- Controlo mi peso
- Bajo mi colesterol LDL
- Fortalezco mi sistema inmunológico
- Gano fuerza muscular

MEJORO MI CALIDAD DE VIDA

Un nivel bajo-moderado de actividad física diario reduce considerablemente el riesgo de enfermedad



La OMS estima que el sedentarismo es responsable de 1,9 millones de muertes prematuras al año

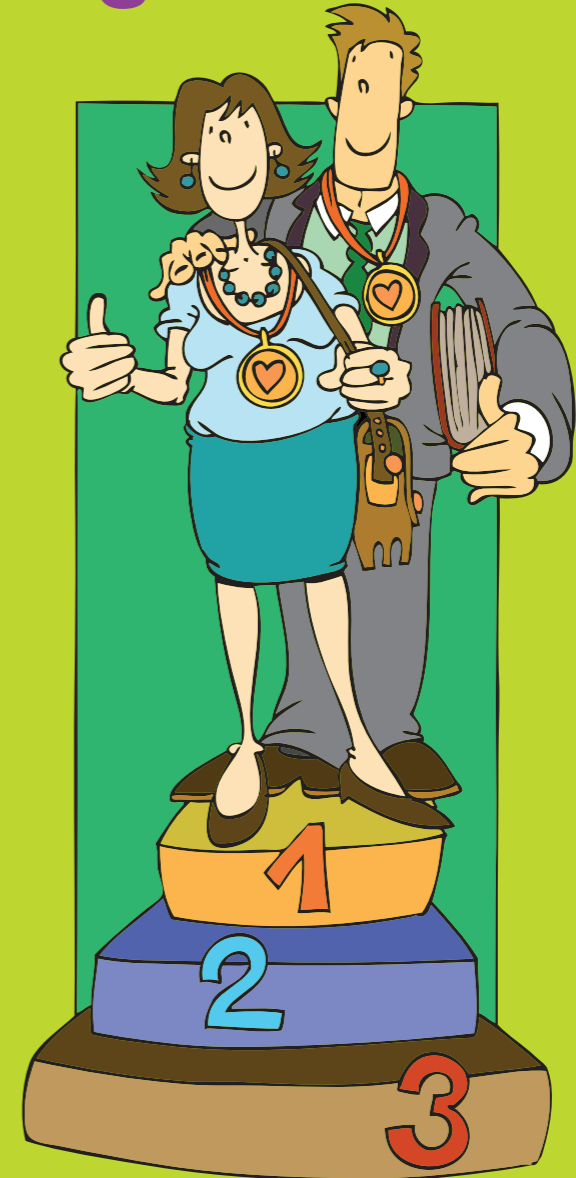
GRUPO NAOS Ámbito Laboral

Delegaciones Recursos Humanos, Salud y Consumo,
Deportes y Sindicatos CCOO y CSIF

LGNS



Por la escalera ganas TÚ



Campaña para promover la actividad física diaria entre los trabajadores del Ayuntamiento

LGNS



EL MOVIMIENTO ES VIDA,

NUESTRO CUERPO ESTÁ DISEÑADO PARA MOVERSE

Cuando dejamos de hacerlo enfermamos. Se requieren tan sólo **30 minutos de actividad física diarios** para mantener una buena salud.

¡TÚ PUEDES HACERLO!

Sube escaleras, sustituye el coche por la **bici**, usa el transporte público y **camina**, aprovecha la pausa en tu trabajo pero no pares...

¡PASEA 15 MINUTOS A BUEN RITMO!



LA VIDA ES MOVIMIENTO



Si subes un PISO de unos 22 ESCALONES gastas 13 Kcal. aprox.

Si subes 16 PISOS cada DIA gastas 208 Kcal.

En una CAMINATA de 20 minutos a paso ligero, gastas 94 Kcal.
Si caminas 20 min. y subes 16 pisos gastas 302 Kcal.

1 KILO de sobrepeso = 7700 Kcal
(Caminata de 20 min.+ Subir 16 pisos) x 25 DIAS = -1 Kilo de sobrepeso

MUÉVETE Y CÓMETE EL MUNDO



+ Actividad física diaria
+ Dieta variada y equilibrada

SALUD