

# 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 de Salud y Consumo

# 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 de Salud y Consumo

# 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 de Salud y Consumo

# 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 de Salud y Consumo

# 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 de Salud y Consumo

# 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 de Salud y Consumo

# 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 de Salud y Consumo

# 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 de Salud y Consumo

# 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 de Salud y Consumo

# 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 de Salud y Consumo

# 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 de Salud y Consumo

# 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 de Salud y Consumo

# 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 de Salud y Consumo

# 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 de Salud y Consumo

# 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 de Salud y Consumo

# 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 de Salud y Consumo

# 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 de Salud y Consumo

# 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 de Salud y Consumo

# 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 de Salud y Consumo

# 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 de Salud y Consumo

# 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 de Salud y Consumo

# 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 de Salud y Consumo

# 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 de Salud y Consumo

# 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 de Salud y Consumo