

**Fai stare meglio il tuo cuore**



**usa le scale, non l'ascensore!**

■ **Muoversi è essenziale:** ogni giorno dovremmo svolgere almeno 30 minuti di attività fisica per avere dei benefici significativi in termini di salute ed energia.

## **FARE LE SCALE TI AIUTA A RAGGIUNGERE PIÙ FACILMENTE QUEI 30 MINUTI DI ATTIVITÀ FISICA QUOTIDIANA NECESSARI PER MANTENERSI IN SALUTE!**

### **CON LE SCALE TI MUOVI, BRUCI CALORIE... ED È GRATIS!**

#### **SE UTILIZZI SEMPRE LE SCALE:**

- *Puoi mantenerti in forma e irrobustire le gambe*
- *Bruci il doppio delle calorie che consumeresti camminando*
- *Puoi ridurre il colesterolo totale e aumentare il colesterolo buono o HDL*
- *Puoi ridurre la pressione arteriosa e il livello di zucchero nel sangue (glicemia)*
- *Puoi perdere, o non acquisire, circa 8 kg in un anno se, a parità di altre condizioni, aggiungi alla tua routine 6 piani di scale al giorno*
- *Puoi ridurre in modo significativo il rischio totale di mortalità se sali 8 rampe al giorno*
- *Contribuisci al risparmio energetico, se fai le scale al posto dell'ascensore*
- *Rimedi al problema della mancanza di tempo per fare movimento; inoltre, facendo le scale, sei solitamente più rapido dell'ascensore*