

Pugeu escales!
7 minuts
al dia posen el
cor en forma!



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Aquí pugem escales

Aquí
fem salut!



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Ascensor ?
Pugeu escales!
Cremareu
9 vegades més
calories !



Pugeu escales!
+ esglaons
+ salut!



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Adhesiu per al terra (gran format)

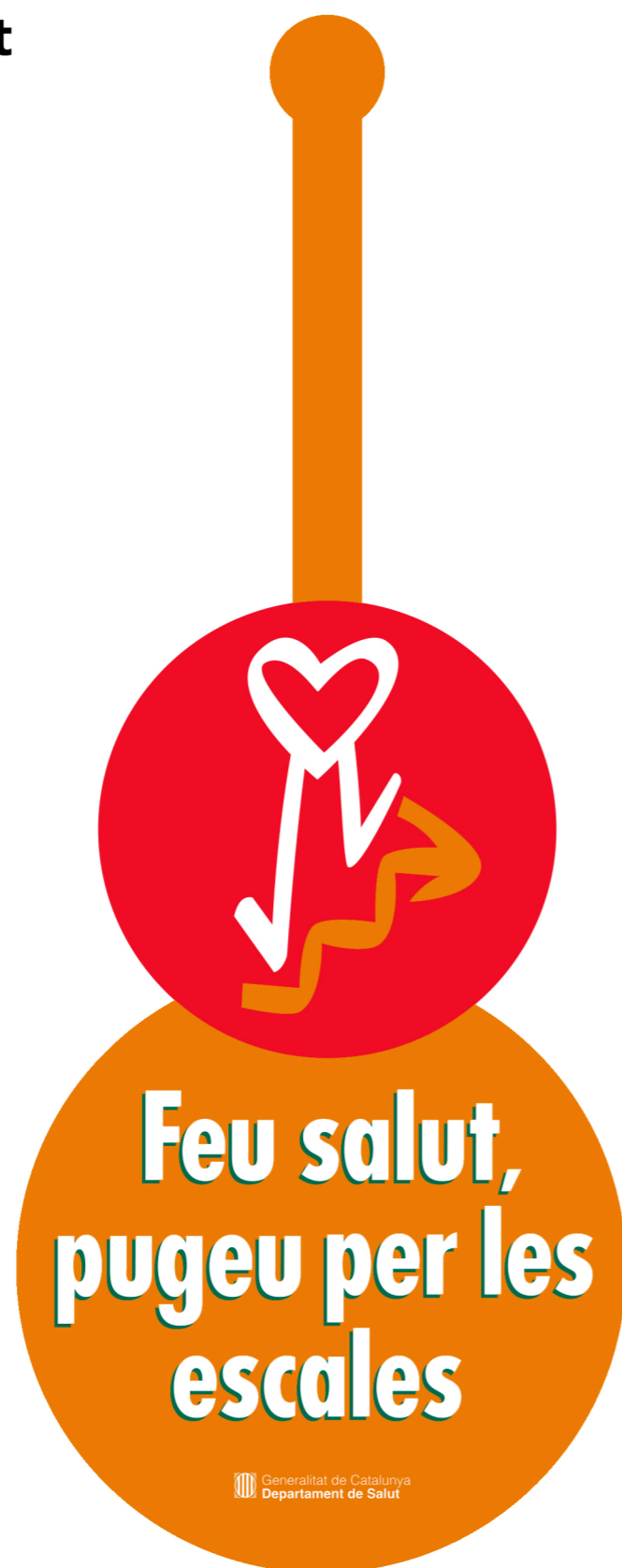
55 cm diàmetre



Mòbil de paret

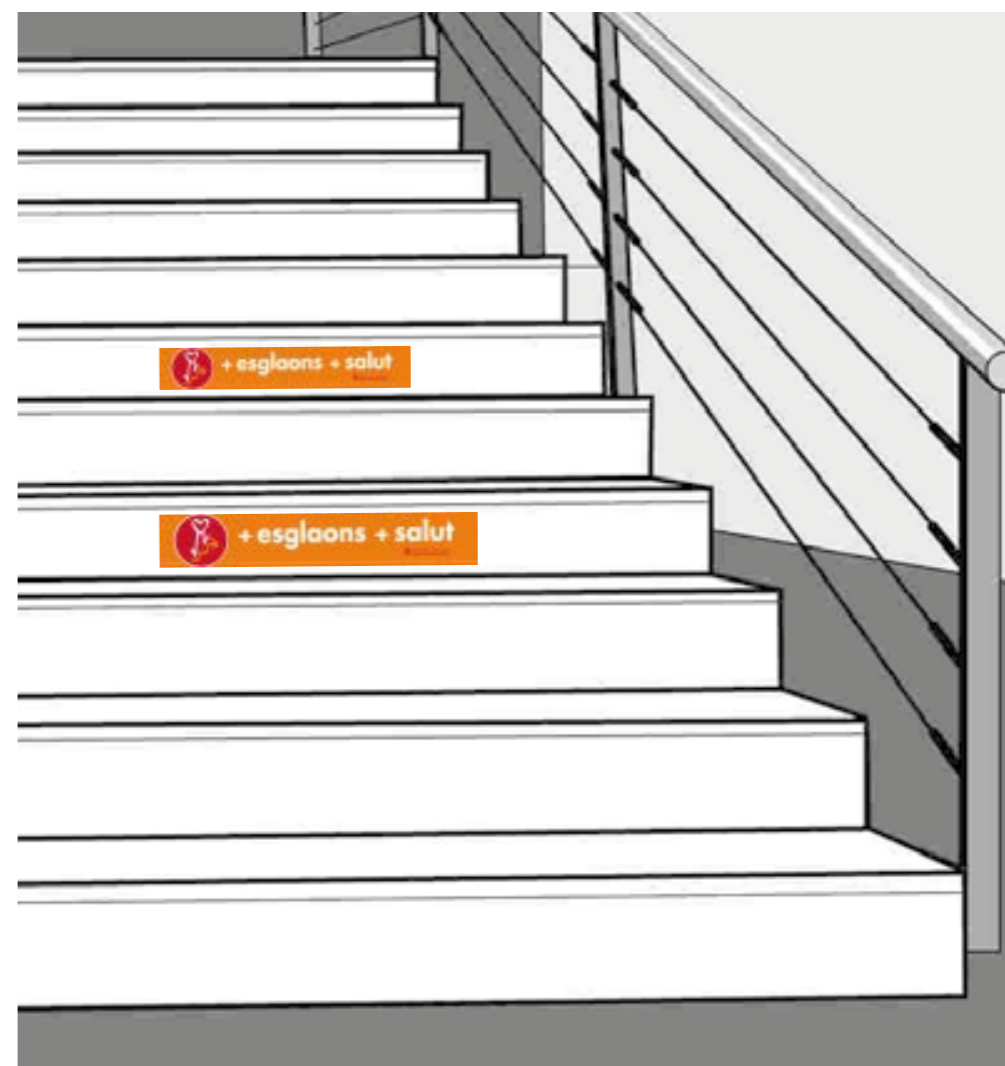
(aturador)

34 x 13 cm



Adhesius per a escales

13 x 72 cm



+ esglaons + salut

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut