

# HOY NO COJO EL ASCENSOR

## HUI NO PUGE EN ASCENSOR

**Subir escaleras a diario  
ayuda a:**

**Pujar escales diàriament  
ajuda a:**



**Estar en forma y mejorar  
el rendimiento  
físico en general**  
**Estar en forma i millorar  
el rendiment físic general**

**Mantener una adecuada función  
cardiovascular y mejorar la  
capacidad pulmonar**  
**Mantindre una funció  
cardiovascular adequada  
i millorar la capacitat  
pulmonar**

**Quemar hasta 5 Kcal  
por tramo de escalera**

**Creuar fins a 5 kcal  
per tram d'escala**



Co-funded by  
the Health Programme  
of the European Union



**GENERALITAT  
VALENCIANA**

**LaFe**  
Departament  
de Salut

  
Instituto de Investigación  
Sanitaria La Fe