

¡ Bien, has decidido subir por las ESCALERAS !

¡ Estos son los beneficios que vas a conseguir !



Fortaleces tu musculatura

Reduces el riesgo cardiovascular

Mejoras la forma física y ¡además gratis!

Quemas de 8 a 11 kcal/minuto si subes a buen ritmo

Sube dos pisos cada día y pierde más de 2 kg de peso al año

CON 7 MINUTOS AL DÍA PONES EN FORMA TU CORAZÓN!

CON LA SALUD LABORAL
CON LAS PERSONAS

CONTIGO

