

Ogni movimento conta: al successo in pochi passi!

Le scale offrono l'occasione ideale per integrare il movimento in modo semplice ed efficace nella vita di tutti i giorni e per promuovere la salute.



Lo sapevate?

Prendere regolarmente le scale permette di rafforzare il sistema cardiovascolare come pure i muscoli di glutei, polpacci e cosce, aumentare la resistenza, migliorare il metabolismo e la capacità di concentrazione e abbassare la pressione sanguigna!

Per ulteriori suggerimenti e informazioni: www.bag.admin.ch/alzarsi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

