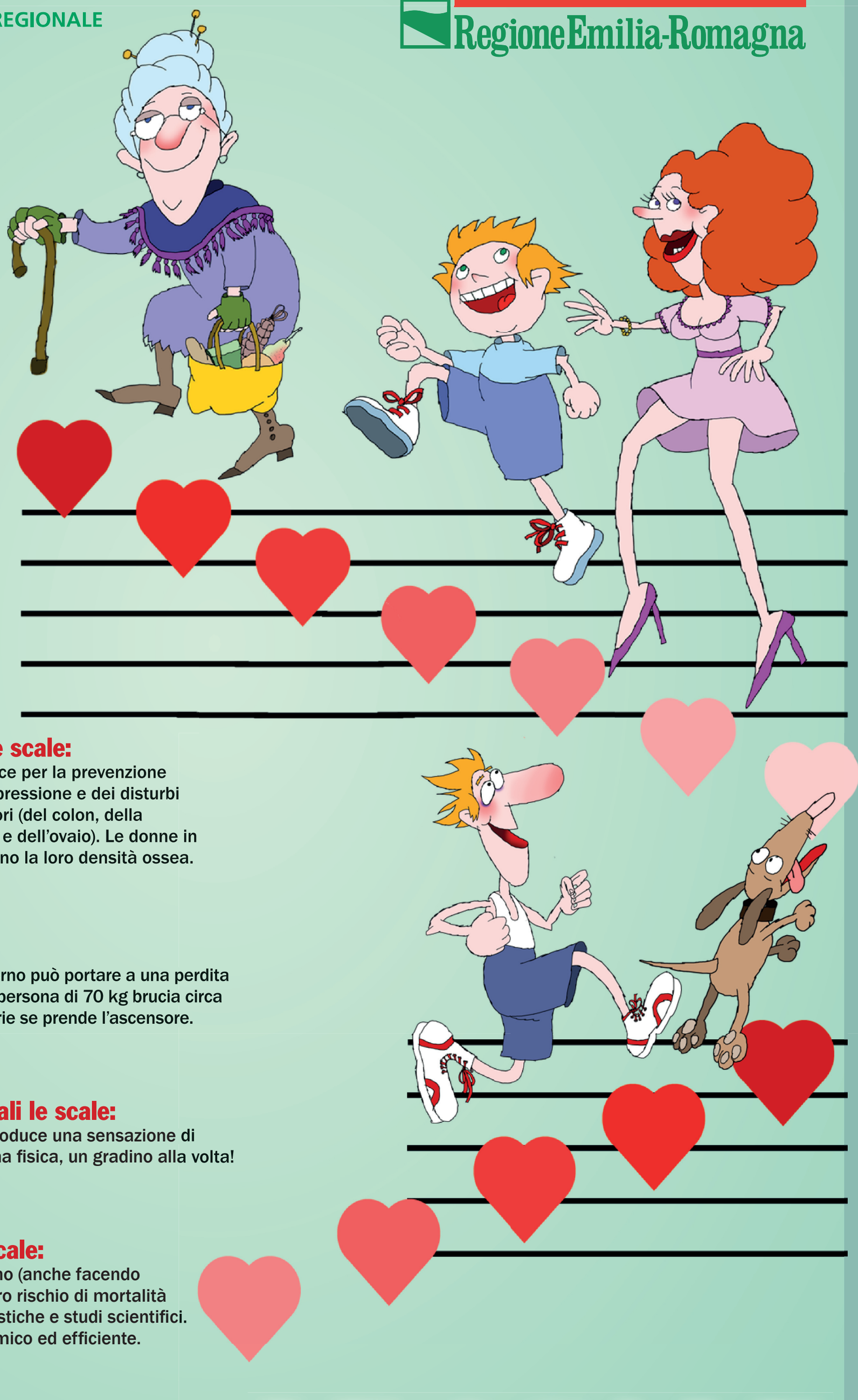
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

Regione Emilia-Romagna



SALUTE
Aumenti la tua salute, se sali le scale:
l'esercizio fisico quotidiano è molto efficace per la prevenzione delle malattie cardiocircolatorie, della depressione e dei disturbi dell'invecchiamento, anche di alcuni tumori (del colon, della mammella, del polmone, dell'endometrio e dell'ovaio). Le donne in menopausa che salgono le scale migliorano la loro densità ossea.

CALORIE
Perdi peso, se sali le scale:
salire anche due sole rampe di scale al giorno può portare a una perdita di peso di 2,7 Kg l'anno. In un minuto una persona di 70 kg brucia circa 10 calorie salendo le scale e solo 1,5 calorie se prende l'ascensore.

AUTOSTIMA
Accresci la tua autostima, se sali le scale:
l'esercizio fisico aumenta l'autostima e produce una sensazione di benessere corporeo. Aumenta la tua forma fisica, un gradino alla volta!

LONGEVITÀ
Allunghi la tua vita, se sali le scale:
le persone che salgono 90 gradini al giorno (anche facendo qualche rampa alla volta) abbassano il loro rischio di mortalità in modo significativo. Lo dimostrano statistiche e studi scientifici. Salire le scale mantiene il tuo corpo dinamico ed efficiente.

EFFICIENZA
Potenzi i tuoi muscoli e migliori il tuo equilibrio, se sali le scale:
salire le scale è un esercizio essenziale per migliorare potenza e resistenza degli arti inferiori e mantenere un buon equilibrio.

per informazioni:

Numero Verde
800 033033
CHIAMATA GRATUITA

(tutti i giorni feriali dalle ore 8,30 alle ore 17,30;
il sabato dalle ore 8,30 alle ore 13,30)

www.saluter.it

LE SCALE
MUSICA PER LA TUA SALUTE

Regione_ER_Locandina_Scale_Musica_Salute.indd 1 08/06/12 12:00