



Sali le scale, e sale la salute!

Tanti saluti
all'ascensore!



PIANO PER LA SALUTE



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Cesena

»» Un piccolo sforzo quotidiano per rimanere in forma: **NON TRASCURARTI!**

Per star bene e mantenere un buono stato di salute è raccomandato fare Attività Fisica Moderata per almeno **30 minuti al giorno**, tutti i giorni.

Fare le scale anziché prendere l'ascensore è un modo semplice per aumentare il movimento quotidiano e migliorare la tua salute.

Alcune buone ragioni per salire le scale

- > **Le scale sono più rapide dell'ascensore:** per fare pochi piani, salire le scale è il mezzo più veloce.
- > **Bastano 2 rampe di scale al giorno per bruciare circa 10 Kcal al minuto e perdere 2,7 Kg in un anno** (esattamente il doppio di quello che si consuma

camminando).

> Chi sale almeno **55 rampe di scale alla settimana** riduce in maniera significativa il rischio di mortalità per malattie cardiovascolari.

> **Aumenta la potenza muscolare delle gambe** e aiuta a prevenire gli infortuni, frequenti nelle persone anziane.

> **Aiuta a combattere le perdita di calcio nelle ossa** riducendo il rischio di osteoporosi.

> **Migliora la concentrazione di "colesterolo buono"** (HDL) nel sangue.

SE AGGIUNGI SCALE
ALLA TUA GIORNATA,
AGGIUNGI ANNI ALLA TUA VITA!

Conferenza
Territoriale
Sociale
e Sanitaria



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Cesena



PIANO PER LA SALUTE