



FONDAZIONE
CASA DI DIO
E T S

POTRESTI FARE 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**



Queste scale fanno consumare fino a

15 Calorie in più al giorno