

**¡Quema calorías! ¡Usa escaleras!**



**Subir escaleras  
quema 5 veces más  
calorías que utilizar  
el ascensor**



Universidad de Valladolid

**Servicio de Deportes**

Soria

# ¡Sube y baja escaleras!



**No hay ascensores  
para el éxito.  
Tienes que usar las  
escaleras**



Universidad de Valladolid

**Servicio de Deportes**

Soria

# ¡Sube y baja escaleras!



**El uso de escaleras  
y la actividad física  
ayudan a prevenir  
la diabetes tipo 2**



Universidad de Valladolid

**Servicio de Deportes**

Soria

# ¡Sube y baja escaleras!



**¿No tienes tiempo  
para hacer  
deporte?**

**Tu oportunidad es  
ahora**



Universidad de Valladolid

**Servicio de Deportes**

Soria

# ¡Sube y baja escaleras!



**Usar escaleras es  
saludable y  
respetuoso con el  
medio ambiente**



Universidad de Valladolid

**Servicio de Deportes**

Soria