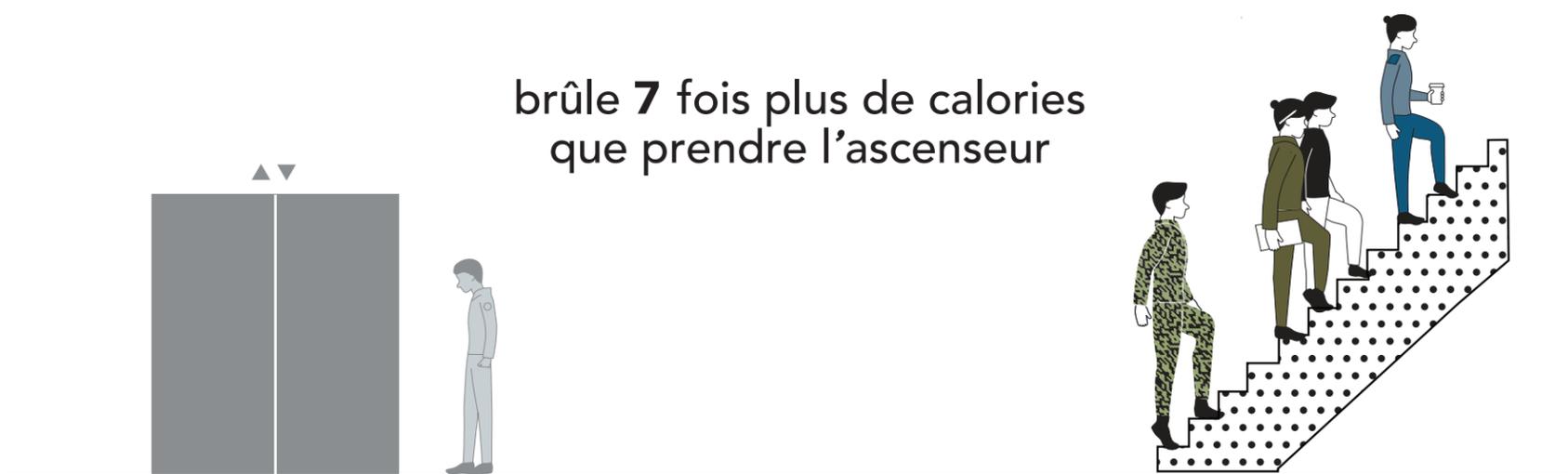


PRENDRE L'ESCALIER

BRÛLE 2 FOIS PLUS DE CALORIES QUE MARCHER

brûle 7 fois plus de calories que prendre l'ascenseur



et ne requiert pas d'électricité, contrairement à l'ascenseur.



**Contribuez à protéger l'environnement.
Améliorez votre santé.**

POINTS IMPORTANTS



Brûle plus de calories par minute que le jogging



Réduit le risque cardiovasculaire de plus de 30 %



Aide à maintenir un poids santé et à renforcer le tonus musculaire



Permet de gagner jusqu'à 15 min par jour et réduit les émissions de carbone



Facile à intégrer dans sa routine

