

Università degli Studi di Pavia area ambiente e sicurezza



USA LE SCALE !
NON PRENDERE
L'ASCENSORE !

UN GRADINO ALLA VOLTA VERSO UNO STILE DI VITA
PIU' SALUTARE ANCHE IN UFFICIO

Fare le scale più volte nel corso della giornata contribuisce ad accumulare i 30 minuti di attività fisica quotidiana raccomandati dall'Organizzazione mondiale della Sanità (Oms)



Università degli Studi di Pavia - Area Ambiente e Sicurezza - safety@unipv.it - spp.unipv.eu
Ministero della Salute - www.salute.gov.it/