

SCALATA AL BENESSERE: OGNI PASSO CONTA!



*Fai delle tue pause
un'occasione per
stare meglio,
un gradino alla volta.*

Cari colleghi.
trasformiamo le nostre
pause in opportunità
di benessere!

Perchè prendere le scale? È più di un semplice passo!

 **Più
Energia
Subito**

Una breve
"scalata"
stimola la
circolazione
e ossigena
il cervello.

**Migliora la
Concentrazione**

L'attività fisica
aiuta a "ripulire" la
mente e aumenta
l'attenzione.

 **Fa Bene
al Cuore
e al Corpo**

Un piccolo ma efficace
esercizio
cardiovascolare.



**Bruci Calorie in ogni
Salita!**

5-6 piani di scale, 2-3 volte al giorno può
portare a un consumo extra di 100-200
calorie giornaliere



**Riduce
lo Stress**

Muoversi aiuta a
liberare tensioni e
migliorare l'umore.

**Semplice
e Accessibile**

Non servono
attrezzi o
cambi: le scale
sono sempre lì!

Pochi passi, grandi benefici.

La prossima volta che pensi all'ascensore... prova le scale!

Ogni gradino è un passo verso un benessere maggiore, una mente più lucida e un corpo più energico. Iniziamo insieme questa Scalata al Benessere!"