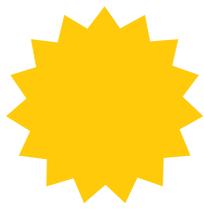


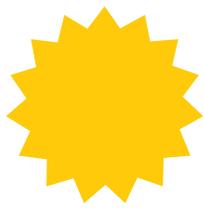
En montant
les escaliers,
vous faites
baisser
votre pression
sanguine.





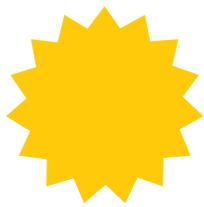
En montant
un escalier
par jour,
vous pourriez
échapper à
une maladie
chronique.





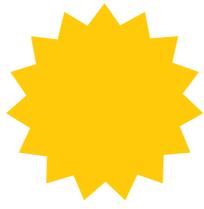
L'avenir n'est
pas tant à
celui qui
se lève tôt,
qu'à celui qui
demeure actif!





L'activité physique
vous permettra
de vivre plus
longtemps
tout en
menant une
vie plus active.

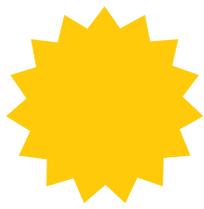




La santé
et la
première
des richesses.

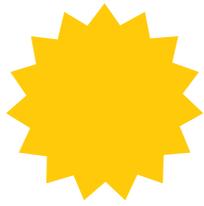
(Ralph Waldo Emerson)





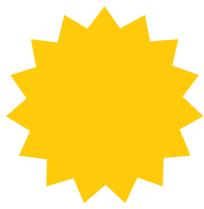
En montant
un escalier,
on brûle
cinq fois plus
de calories
qu'en prenant
l'ascenseur.





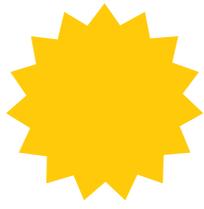
En une minute,
une personne de
70 kilos brûle
environ 10 calories
en montant
un escalier et
à peine 1,5
en prenant
l'ascenseur.





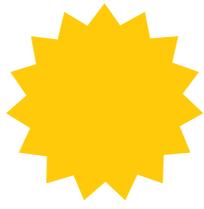
Il y a 1 440
minutes dans
une journée...
Vous pourriez
bien en consacrer
30 à faire
de l'exercice.





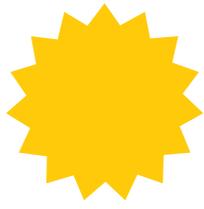
Ne perdez
pas de temps
à attendre
l'ascenseur.





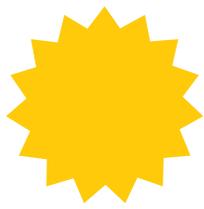
Petit à
petit,
l'oiseau
fait son nid.





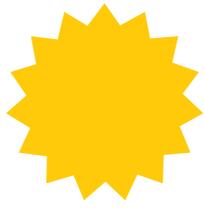
Améliorez
votre
condition
physique
pas à pas.





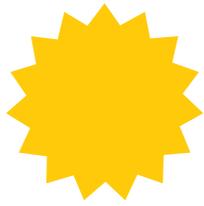
Évitez le gras...
Soyez en forme...
Prenez
les escaliers.





Adoptez
un mode
de vie
plus sain.





Maintenant
que vous
avez refait
le plein
d'énergie...

