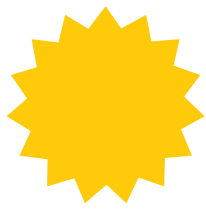


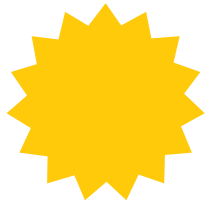
En montant  
les escaliers,  
vous faites  
baisser  
votre pression  
sanguine.





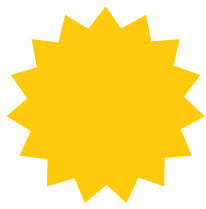
En montant  
un escalier  
par jour,  
vous pourriez  
échapper à  
une maladie  
chronique.





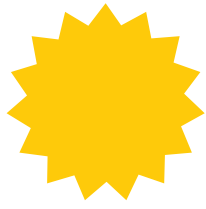
L'avenir n'est  
pas tant à  
celui qui  
se lève tôt,  
qu'à celui qui  
demeure actif!





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

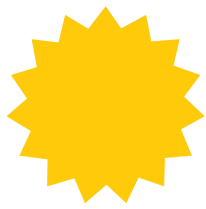




La santé  
et la  
première  
des richesses.

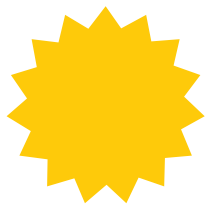
(Ralph Waldo Emerson)





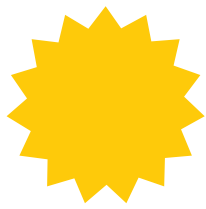
En montant  
un escalier,  
on brûle  
cinq fois plus  
de calories  
qu'en prenant  
l'ascenseur.





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.

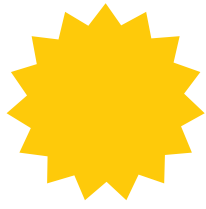




Il y a 1 440  
minutes dans  
une journée...  
Vous pourriez  
bien en consacrer  
30 à faire  
de l'exercice.

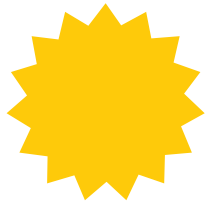






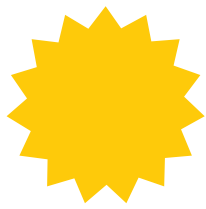
Ne perdez  
pas de temps  
à attendre  
l'ascenseur.





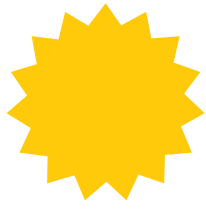
Petit à  
petit,  
l'oiseau  
fait son nid.





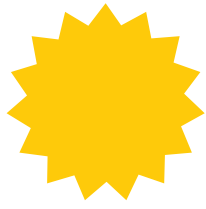
Améliorez  
votre  
condition  
physique  
pas à pas.





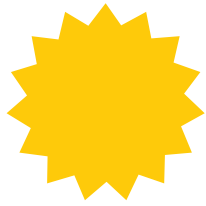
Évitez le gras...  
Soyez en forme...  
Prenez  
les escaliers.





Adoptez  
un mode  
de vie  
plus sain.





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

