

כמה שעות כבר ישבת היום?

עולים במדרגות
ומשפרים את זרימת הדם

שימוש במדרגות מאפשר לכולנו לנצל הזדמנויות קטנות
ביומיום לפעילות גופנית קצרה ומועילה.
אין צורך בנעליים מקצועיות, ציוד מיוחד או לפנות זמן יקר -
זה קרוב, זמין, וממש כאן מעבר לדלת.



כל דקה נחשבת, זה אפשריבריא - גם בעבודה!

נעלי ספורט? ממש לא חייבים!

עלייה במדרגות - הדרך שלך לשמור על הבריאות

שימוש במדרגות מאפשר לכולנו לנצל הזדמנויות קטנות
ביומיום לפעילות גופנית קצרה ומועילה.
אין צורך בנעליים מקצועיות, ציוד מיוחד או לפנות זמן יקר -
זה קרוב, זמין, וממש כאן מעבר לדלת.



רוצים שינוי ב-10 צעדים?

הולכים 10 צעדים לחדר המדרגות - ועולים ברגל.

שימוש במדרגות מאפשר לכולנו לנצל הזדמנויות קטנות
ביומיום לפעילות גופנית קצרה ומועילה.
אין צורך בנעליים מקצועיות, ציוד מיוחד או לפנות זמן יקר -
זה קרוב, זמין, וממש כאן מעבר לדלת.



ישיבה בקומה 4?

הולכים 10 צעדים לחדר המדרגות - ויורדים ברגל

שימוש במדרגות מאפשר לכולנו לנצל הזדמנויות קטנות
ביומיום לפעילות גופנית קצרה ומועילה.
אין צורך בנעליים מקצועיות, ציוד מיוחד או לפנות זמן יקר -
זה קרוב, זמין, וממש כאן מעבר לדלת.



זה כמו לרכוב על אופניים

רק שבעלייה במדרגות
תשרפו 63% יותר קלוריות

שימוש במדרגות מאפשר לכולנו לנצל הזדמנויות קטנות
ביומיום לפעילות גופנית קצרה ומועילה.

אין צורך בנעליים מקצועיות, ציוד מיוחד או לפנות זמן יקר -
זה קרוב, זמין, וממש כאן מעבר לדלת.



כל דקה נחשבת, זה אפשריבריא - גם בעבודה!

יום לחוץ בעבודה?

שימוש במדרגות עשוי לשפר את מצב הרוח!

שימוש במדרגות מאפשר לכולנו לנצל הזדמנויות קטנות
ביוםיום לפעילות גופנית קצרה ומועילה.
אין צורך בנעליים מקצועיות, ציוד מיוחד או לפנות זמן יקר -
זה קרוב, זמין, וממש כאן מעבר לדלת.



כל דקה נחשבת, זה אפשריבריא - גם בעבודה!

אחרי שעולים במדרגות...

קל יותר לעלות
על המשקל.

שימוש במדרגות מאפשר לכולנו לנצל הזדמנויות קטנות
ביומיום לפעילות גופנית קצרה ומועילה.
אין צורך בנעליים מקצועיות, ציוד מיוחד או לפנות זמן יקר -
זה קרוב, זמין, וממש כאן מעבר לדלת.



כל דקה נחשבת, זה אפשריבריא - גם בעבודה!

בדרך לקומה 12?

**יוצאים מהמעלית בקומה 10
ועולים 2 קומות ברגל**

**שימוש במדרגות מאפשר לכולנו לנצל הזדמנויות קטנות
ביומיום לפעילות גופנית קצרה ומועילה.
אין צורך בנעליים מקצועיות, ציוד מיוחד או לפנות זמן יקר -
זה קרוב, זמין, וממש כאן מעבר לדלת.**



יום ארוך?

שימוש במדרגות יעלה את רמת האנרגיה שלך!

שימוש במדרגות מאפשר לכולנו לנצל הזדמנויות קטנות
ביומיום לפעילות גופנית קצרה ומועילה.
אין צורך בנעליים מקצועיות, ציוד מיוחד או לפנות זמן יקר -
זה קרוב, זמין, וממש כאן מעבר לדלת.



כל דקה נחשבת, זה אפשריבריא - גם בעבודה!