

# EL MOVIMIENTO ES VIDA, LA VIDA ES MOVIMIENTO



Si subes un PISO de unos 22  
ESCALONES gastas 13 Kcal. aprox.

Si subes 16 PISOS cada DIA  
gastas 208 Kcal.

En una CAMINATA de 20 minutos a paso  
ligero, gastas 94 Kcal.

Si caminas 20 min. y subes 16 pisos  
gastas 302 Kcal.

1 KILO de sobrepeso = 7700 Kcal  
(Caminata de 20 min.+ Subir 16 pisos) x 25 DIAS  
= - 1 Kilo de sobrepeso