

**FAÇA A
MELHOR
ESCOLHA**

**VÁ PELAS
ESCADAS**



Sabia que
subir escadas
**QUEIMA ATÉ 7 VEZES
MAIS CALORIAS**
do que andar
de elevador?

Salvo indicação médica. Caso sinta algum desconforto, consulte o seu médico.

