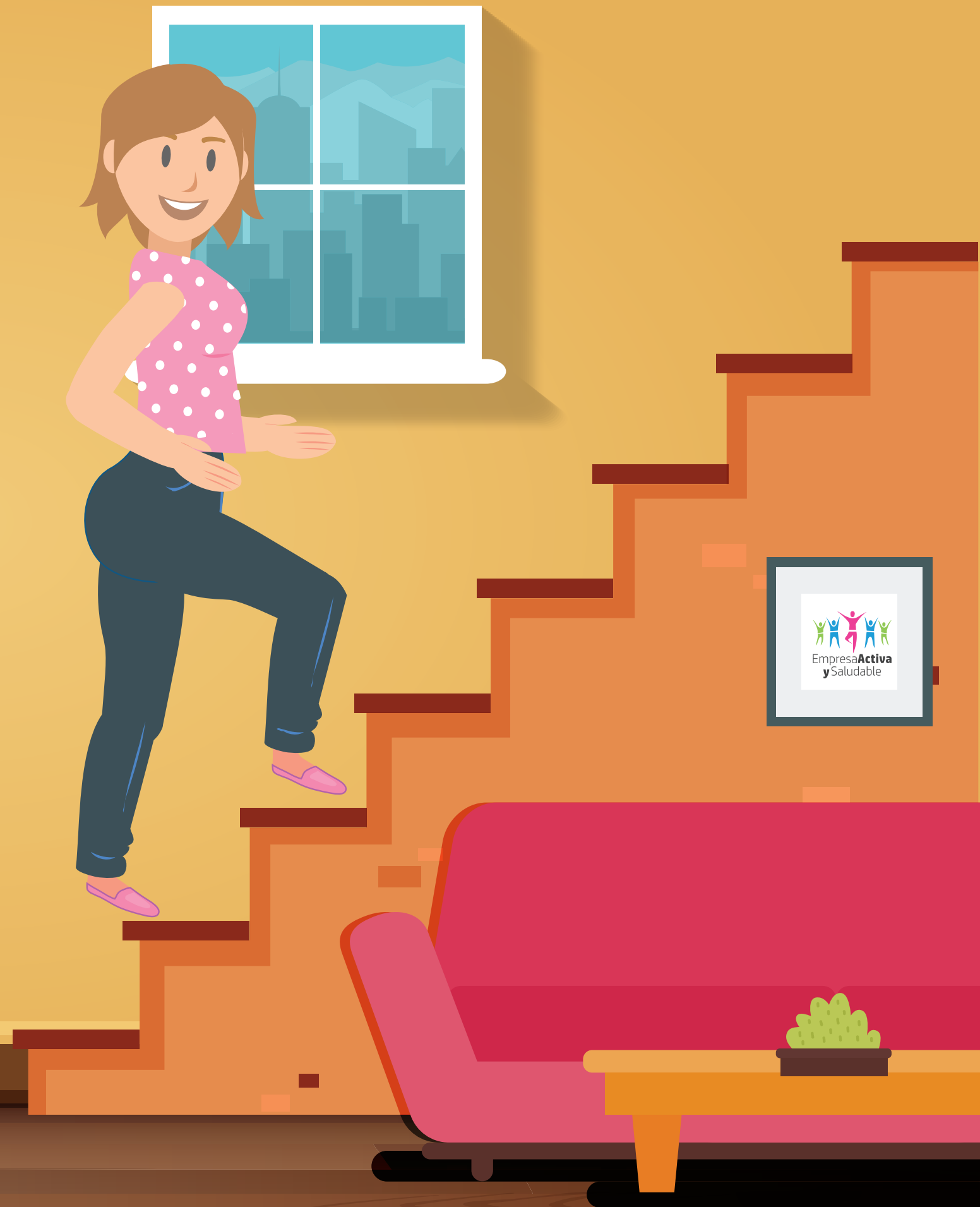


*Si subes por las escaleras,  
escalón por escalón y sin parar  
de inicio a fin, durante 5 a 10  
minutos, equivale a caminar  
aproximadamente 30 minutos.*

*Por cada minuto que subas,  
quemarás entre 5 y 10 calorías.  
A mayor rapidez y sin parar  
gastas más calorías.*



# ¿Sabías qué?