



#NowWeTakeTheStairs

Един ден без асансьори

Знаете ли?

Повече от две трети от възрастното население в Европа не покрива необходимите нива на физическа активност, нужни за здравословен начин на живот. Човекът се нуждае дневно от поне 30 минути физическа активност.

Спряхме да се движим!

Европа отново трябва да се раздвижи!

✓ Ходи пеша на работа



✓ Разхождай се в свободното време



✓ Използвай стълбите



Нека се движим, заради нас самите, за наше здраве, за нашия живот!

