

PAS

A PAS,

FEM

SALUT!



MENGEM BÉ



MOU-TE



COMPARTIM



VIGILEM LA SALUT



CUIDEM LES EMOCIONS



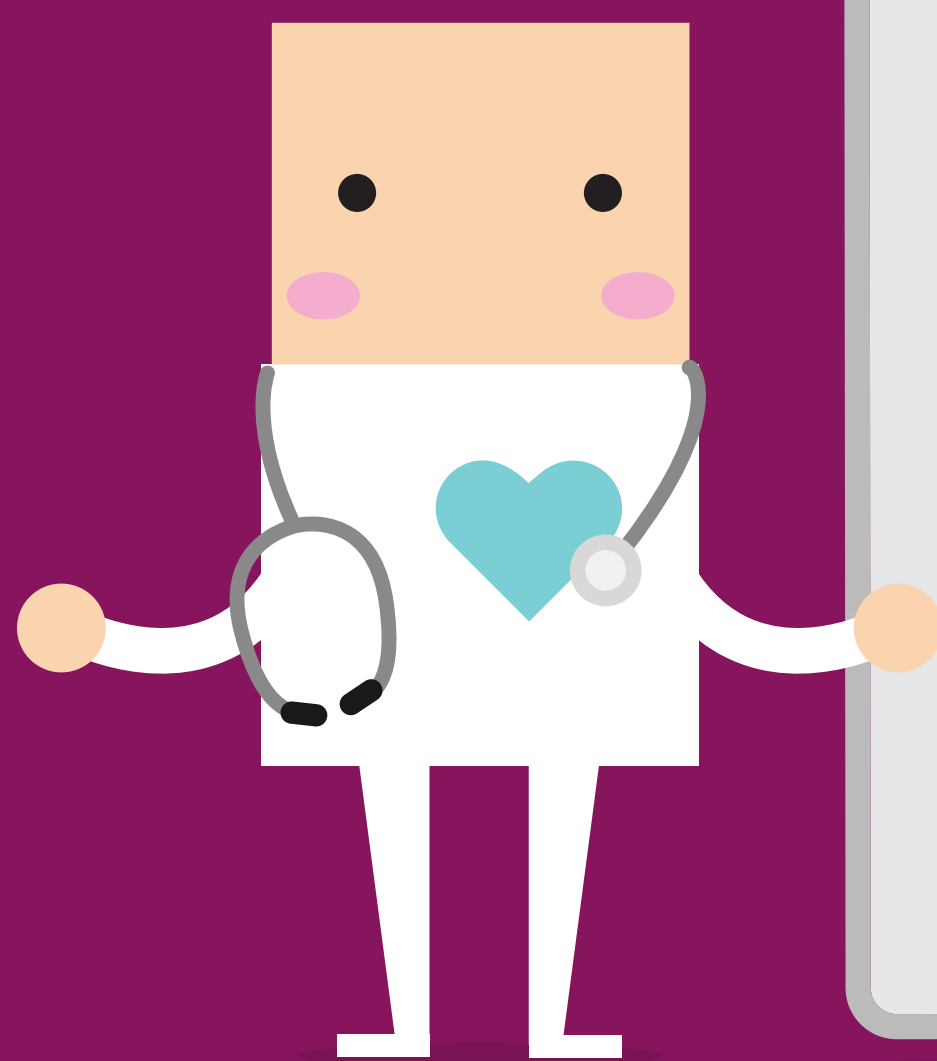
Germanes Hospitalàries

HOSPITAL SANT RAFAEL



Germanes  
Hospitalàries

HOSPITAL SANT RAFAEL



## BENEFICIS

✓ OSSOS

*Per aconseguir  
els 30 minuts diaris  
recomanats  
d'activitat física,  
cada esglaó suma*

**PAS A PAS,  
FEM SALUT!**



MENGEM BÉ



MOU-TE



COMPARTIM



VIGILEM LA SALUT

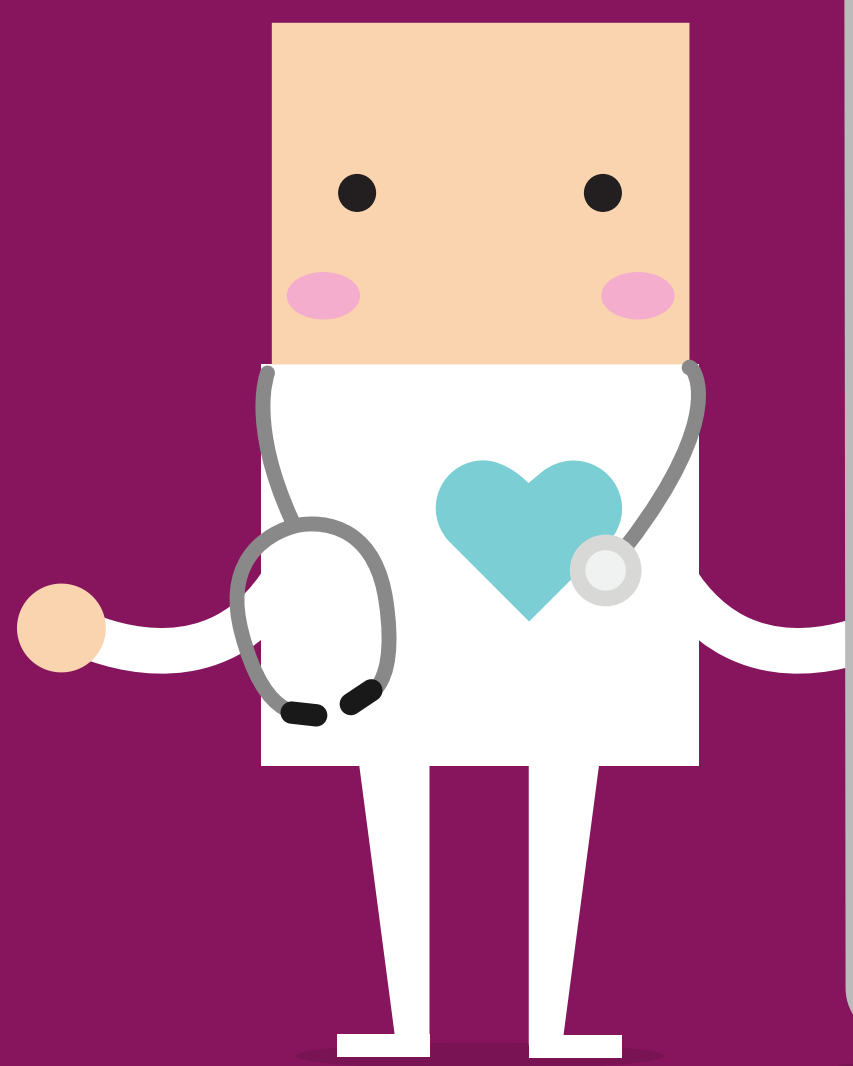


CUIDEM LES EMOCIONS



Germanes  
Hospitalàries

HOSPITAL SANT RAFAEL



## BENEFICIS

✓ OSSOS

✓ COR

2

*Pujar escales  
7 minuts al dia  
redueix un 66%  
la incidència  
de malalties  
cardiovasculars*

**PAS A PAS,  
FEM SALUT!**



MENGEM BÉ



MOU-TE



COMPARTIM



VIGILEM LA SALUT



CUIDEM LES EMOCIONS



Germanes  
Hospitalàries

HOSPITAL SANT RAFAEL

3



## BENEFICIS

- ✓ OSSOS
- ✓ COR
- ✓ MÚSCULS

*Pujar escales  
enforteix  
la musculatura  
de les cames*

**PAS A PAS,  
FEM SALUT!**



MENGEM BÉ



MOU-TE



COMPARTIM



VIGILEM LA SALUT



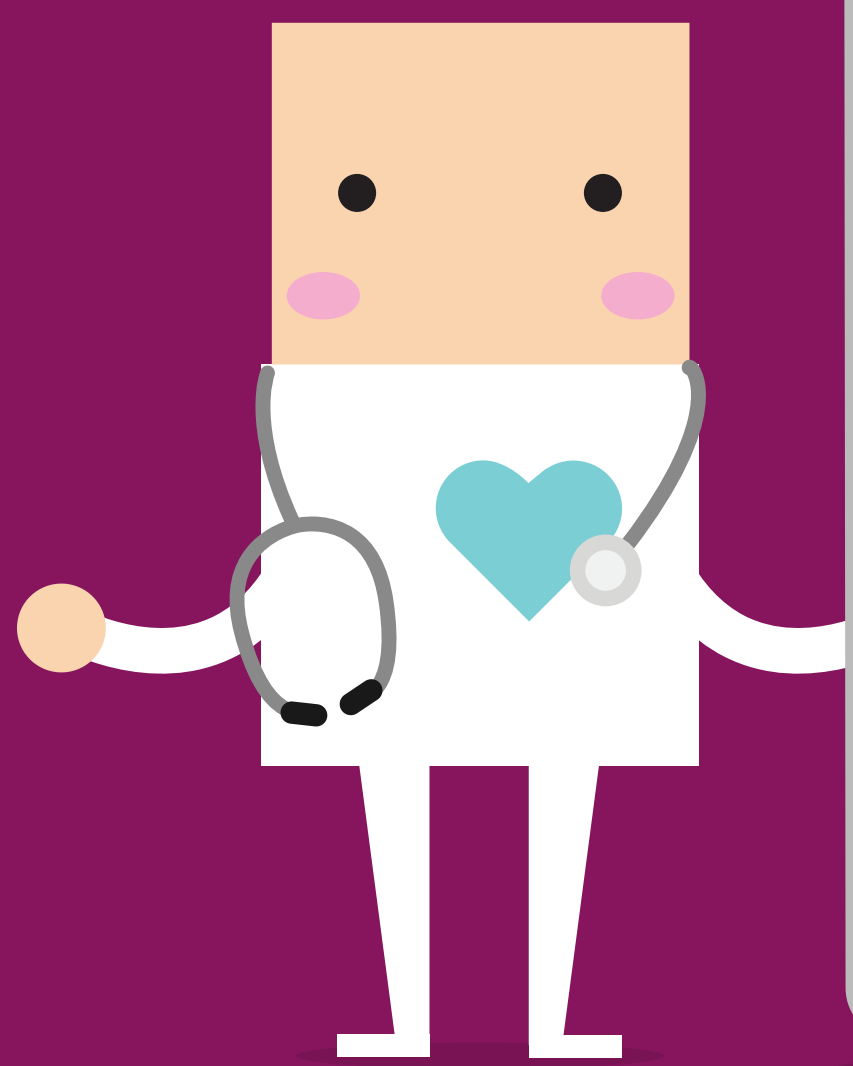
CUIDEM LES EMOCIONS



Germanes  
Hospitalàries

HOSPITAL SANT RAFAEL

4



## BENEFICIS

- ✓ OSSOS
- ✓ COR
- ✓ MÚSCULS
- ✓ CERVELL

*Pujar escales  
alleuja  
els símptomes  
de depressió  
i ansietat*

**PAS A PAS,  
FEM SALUT!**



MENGEM BÉ



MOU-TE



COMPARTIM



VIGILEM LA SALUT



CUIDEM LES EMOCIONS