

# PIESPIED SEVI, NEVIS POGU – izvēlies kāpt pa kāpnēm!



Kāpšana pa kāpnēm patērē  
gandrīz **5** reizes vairāk kaloriju,  
nekā braukšana ar liftu.

Tā samazina aptaukošanās,  
sirds un asinsvadu sistēmas  
slimību attīstības risku, kā  
arī palielina muskuļu spēku.



Slimību profilakses un  
kontroles centrs