

# Laat de lift, neem de trap

## WIST JE DAT...

4 op 5 Europeanen geen halfuur per dag beweegt? Nochtans het absolute minimum voor een gezonde levensstijl.



## Word fitter

Met trappenlopen verbrand je méér calorieën dan met joggen.

- 5 min wandelen: 21 kcal
- 5 min joggen: 42 kcal
- 5 min trappenlopen: 48 kcal

Meer nog, met 2 verdiepingen (of 24 trappen) per dag kan je tot 2,7 kg per jaar aan overtollig gewicht verliezen.

**Kortom: gratis fitness!**



## Blijf gezond



Wie dagelijks de trap gebruikt, blijft vitaal:

- minder kans op hoge cholesterol
- sterkere beenderen en spieren
- minder fysieke klachten
- minder kans op hartproblemen

**Het gevolg?** Een gezonder lichaam en een energieke gevoel.



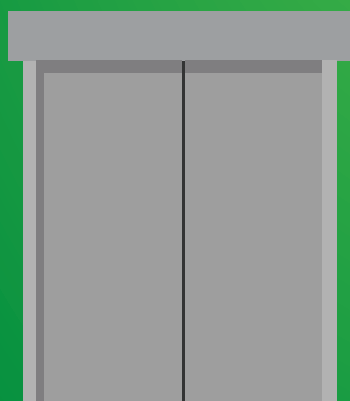
## Bespaar energie

Trappenlopen is een 'groene' activiteit. Neem je vaker de trap in plaats van de lift, dan bespaar je naar verluidt tot 120 kg CO<sub>2</sub>-uitstoot per jaar.



## Sneller dan je denkt

De trap nemen gaat vaak sneller dan de lift. Je moet nooit wachten en hoe vaker je trappenloopt, hoe vlotter het gaat. Voor je het weet, is het een gewoonte!



**mensura**

Beweging bevorderen op het werk is slechts één stap richting gezonde, energieke medewerkers, die minder vatbaar zijn voor verzuim.

Lees meer op [www.mensura.be](http://www.mensura.be).