

רוצים שינוי ב-10 צעדים?



הולכים 10 צעדים לחדר המדרגות - ועולים ברגל.

**שימוש במדרגות מאפשר לכולנו לנצל
הזדמנויות קטנות לפעילות קצרה ומועילה.**
בלי נעליים מקצועיות או ציוד יקר.
זה קרוב, זמין, וממש כאן מעבר לדלת.

למידע, רעיונות והמלצות:
אתר אפשריבריא בעבודה
www.efsharibari.gov.il



כל דקה נחשבת, זה אפשריבריא - גם בעבודה!

יום לחוץ בעבודה?



שימוש במדרגות עשוי לשפר את מצב הרוח!

**שימוש במדרגות מאפשר לכולנו לנצל
הזדמנויות קטנות לפעילות קצרה ומועילה.**
בלי נעליים מקצועיות או ציוד יקר.
זה קרוב, זמין, וממש כאן מעבר לדלת.

למידע, רעיונות והמלצות:
אתר אפשריבריא בעבודה
www.efsharibari.gov.il



כל דקה נחשבת, זה אפשריבריא - גם בעבודה!

יום ארוך?



שימוש במדרגות יעלה את רמת האנרגיה שלך!

**שימוש במדרגות מאפשר לכולנו לנצל
הזדמנויות קטנות לפעילות קצרה ומועילה.**

בלי נעליים מקצועיות או ציוד יקר.
זה קרוב, זמין, וממש כאן מעבר לדלת.

למידע, רעיונות והמלצות:
אתר אפשריבריא בעבודה
www.efsharibari.gov.il



כל דקה נחשבת, זה אפשריבריא - גם בעבודה!

אחרי שעולים במדרגות...



קל יותר לעלות על המשקל.

**שימוש במדרגות מאפשר לכולנו לנצל
הזדמנויות קטנות לפעילות קצרה ומועילה.
בלי נעליים מקצועיות או ציוד יקר.
זה קרוב, זמין, וממש כאן מעבר לדלת.**

**למידע, רעיונות והמלצות:
אתר אפשריבריא בעבודה
www.efsharibari.gov.il**



כל דקה נחשבת, זה אפשריבריא - גם בעבודה!

זה כמו לרכוב על אופניים



**רק שבעלייה במדרגות
תשרפו 63% יותר קלוריות**

**שימוש במדרגות מאפשר לכולנו לנצל
הזדמנויות קטנות לפעילות קצרה ומועילה.
בלי נעליים מקצועיות או ציוד יקר.
זה קרוב, זמין, וממש כאן מעבר לדלת.**

**למידע, רעיונות והמלצות:
אתר אפשריבריא בעבודה
www.efsharibari.gov.il**



כל דקה נחשבת, זה אפשריבריא - גם בעבודה!

נעלי ספורט? ממש לא חייבים!



עלייה במדרגות - הדרך שלך לשמור על הבריאות

שימוש במדרגות מאפשר לכולנו לנצל
הזדמנויות קטנות לפעילות קצרה ומועילה.
בלי נעליים מקצועיות או ציוד יקר.
זה קרוב, זמין, וממש כאן מעבר לדלת.

למידע, רעיונות והמלצות:
אתר אפשריבריא בעבודה
www.efsharibari.gov.il



כל דקה נחשבת, זה אפשריבריא - גם בעבודה!

כמה שעות כבר ישבת היום?



עולים במדרגות ומשפרים את זרימת הדם

**שימוש במדרגות מאפשר לכולנו לנצל
הזדמנויות קטנות לפעילות קצרה ומועילה.
בלי נעליים מקצועיות או ציוד יקר.
זה קרוב, זמין, וממש כאן מעבר לדלת.**

**למידע, רעיונות והמלצות:
אתר אפשריבריא בעבודה
www.efsharibari.gov.il**



כל דקה נחשבת, זה אפשריבריא - גם בעבודה!

ישיבה בקומה 4?



הולכים 10 צעדים לחדר המדרגות - ויורדים ברגל

**שימוש במדרגות מאפשר לכולנו לנצל
הזדמנויות קטנות לפעילות קצרה ומועילה.**
בלי נעליים מקצועיות או ציוד יקר.
זה קרוב, זמין, וממש כאן מעבר לדלת.

למידע, רעיונות והמלצות:
אתר אפשריבריא בעבודה
www.efsharibari.gov.il



כל דקה נחשבת, זה אפשריבריא - גם בעבודה!

בדרך לקומה 12?



יוצאים מהמעלית בקומה 10 ועולים 2 קומות ברגל

**שימוש במדרגות מאפשר לכולנו לנצל
הזדמנויות קטנות לפעילות קצרה ומועילה.**
בלי נעליים מקצועיות או ציוד יקר.
זה קרוב, זמין, וממש כאן מעבר לדלת.

למידע, רעיונות והמלצות:
אתר אפשריבריא בעבודה
www.efsharibari.gov.il



כל דקה נחשבת, זה אפשריבריא - גם בעבודה!