

Slí ~ Hälsans Stig

LINKÖPING



Välkommen till Hälsans Stig, en naturskön slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmärkerad. Haka på var du vill och räkna själv ihop hur många kilometer du promenerat. Ett helt varv runt Stångåpromenaden är 6,3 km.

1995 upprättade Irland den första Hälsans Stig (Slí na Sláinte). Tanken är att inspirera till motion för folkhälsans skull.

Alla Hälsans Stig-kartor finns på Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds hemsida: www.hjart-lung.se

TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Km-stolpe
- Infotavla
- Busshållplats
- Bilparkering
- Kaffeservering
- Kulturminne



Livsstil – en hjärtefråga

Kost, motion, rökning, stress är faktorer som påverkar din hälsa och livskvalitet. Ibland kan små förändringar i din livsstil ge stora resultat. Att regelbundet promenera på Hjärt-Lungsjukas Riksförbunds Hälsans Stig är första steget mot en sundare livsstil.

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund är en patientorganisation som arbetar för att hjärtsjuka och lungsjuka personer ska kunna leva ett så bra liv som möjligt. Vi informerar, utbildar och arbetar aktivt med opinionsbildning i frågor som rätten till kvalificerad vård och rehabilitering oberoende av bostadsort, kön och ålder.

Kontakta Hjärt- och Lungsjukas förening på din ort för information om aktuella aktiviteter.



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND

www.hjart-lung.se



Går du mycket? Hur mycket går du?

30 minuters vardagsmotion per dag reducerar kraftigt risken för hjärt-kärlsjukdomar, sänker blodtrycket och är en viktig del av ett viktminskningsprogram.

GO for it! inspirerar dig att öka din vardagsmotion. Sätt personliga mål för dina dagliga steg. Följ upp dina framsteg vecka för vecka på din personliga hemsida.

Vårt startpaket inkluderar Walking Style II från

OMRON

Beställ ditt startpaket på go.forit.se

Ange kod "halsansstig" för **50kr** startarbatt.



OMRON

Blodtrycksmätaren som används på sjukhusen finns på Apoteket!

KLINISKT
VALIDERAD



Omron M6.

Lätthanterlig helautomatisk blodtrycksmätare för hemmabruk.



SundMed
för din friska hälsa

Rekommenderas av



020-56 20 20 www.blodtryck.info

Hälsans Stig

"De som tycker att de inte har tid för fysiska aktiviteter måste förr eller senare ta sig tid att vara sjuka."

Edward Stanley

Snart 100 stigar över hela Sverige.
Ta steget mot en sundare livsstil!



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND

www.hjart-lung.se

