

Slí



Hälsans Stig

HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND

TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Km-stolpe
- Infotavla
- Pendeltåg
- Busshållplats
- Bilparkering
- Kaffeservering
- Matsservering

Välkommen till Hälsans Stig, en naturskön slinga i omväxlande miljö med varje km utmarkerad. Haka på var du vill och räkna själv ihop hur många km du promenerat. Slingan i Salem är 7 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](http://www.hjart-lung.se)

HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND



Salems kommun

# Slí ~ Hälsans Stig

## SALEM



Garnuddens friluftsområde

Utterkalven

Hälsans Stig Salem  
invigdes 1999-08-10

# Stort tack

till våra sponsorer och  
samarbetspartners:



Folkhälsgruppen i Salem



KONSUM



Mandamus



## Livsstil – en hjärtefråga

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

**Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund** arbetar för att hjärtsjuka och lungsjuka människor 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.

I vår **Hjärt & Lungskola** ger vi hjälp och stöd i de livsstilsförändringar som krävs för en god livskvalitet: motionsverksamhet, samtalsgrupper, kostcirklar, rökavvänjning, stresshantering och föreläsningar. Kontakta Hjärt- och Lungsjukas förening på din ort för information om aktuella aktiviteter.



**HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND**

[www.hjart-lung.se](http://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](http://go.forit.se)

Ange kod "halsansstig" för 50kr startrabatt.

## OMRON

### Blodtrycksmätaren som används på sjukhusen finns på Apoteket!



KLINISKT  
VALIDERAD

**Omron M6.**  
Lätthanterlig helautomatisk blodtrycksmätare för hemmabruk.



**SundMed**  
- För din trygghets skull -



020-56 20 20

[www.blodtryck.info](http://www.blodtryck.info)

