

TECKENFÖRKLARING

Hälsans Stig



Km-stolpe



Infotavla



Parkering



Busshållplats



Fornminne



Sporthall



Elljusspår



Bibliotek



Slí ~ Hälsans Stig TORSLANDA



Välkommen till Hälsans Stig, en naturskön slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Haka på var du vill och räkna själv ihop hur många km du promenerat. Slingan i Torshanda är 7 km.

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

Hälsans Stig i samarbete med Hjärt- och Lungsjukas förening i Göteborg. Vid eventuella frågor om underhåll av slingan, kontakta kommunen. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds hemsida: www.hjart-lung.se

Hälsans Stig Torshanda
invigdes 2001-09-29



Hälsans Stig – promenadslingan i Torslanda

Nu kan du kan promenera dig till ökad hälsa. Ta med hela familjen på promenad! Eller gå ensam och fundera... En halvtimmes promenad om dagen är bra för såväl kroppen som humöret!

Hälsans stig i Torslanda omfattar 7 kilometer. Den går via Torslanda Torg – Gamla Tumlehedsvägen – Trollrunan – Hembygdsgatan – Torslandaskolan – Fornborgsgatan – Västra Änghagen – Röd/Vitklövern – Noleredsskolan. Varje kilometer är utmärkt med en skylt så du vet hur lång sträcka du promenerat eller joggat. Du kan starta var som helst på slingan eftersom du räknar antal kilometerskyltar du passerar. Slingan är belyst och lättframkomlig. Hälsans Stig i Torslanda har tillkommit på initiativ av Stadsdelsförvaltningen och Livsstil för hälsa – ToSR och är en del i folkhälsoarbetet i Torslanda. När du börjar motionera uppstår en rad positiva effekter i kroppen. Du märker redan efter några veckors regelbunden motion, 30-60 min/dag, att du blir starkare.

Några exempel på positiva effekter som uppstår när du rör på dig:

- Promenad i måttligt tempo är tillräckligt för att träna hjärtats pumpförmåga, dvs konditionen.

- Du minskar risken för hjärt-och kärlsjukdom.
- Bättre marginaler. Med ökad fysisk kondition orkar du mer, såväl arbete som fritid.
- Positiva effekter på blodtrycket.
- Ökad förbränning och bättre energibalans. Det är lättare att hålla vikten.
- Bättre blodsockernivå. Risken att utveckla typ 2-diabetes minskar.
- Hela kroppen blir starkare såväl muskler som skelett och lederna smörjs.
- Förbättrat immunförsvar. Med frisk luft och fysisk aktivitet håller du lättare förkylningar borta.
- Mental stimulans. Du blir piggare och gladare.

Ytterligare upplysningar och karta över Hälsans Stig finns att hämta hos Livsstil för hälsa – ToSR och biblioteket på Torslanda Torg samt Stadsdelsförvaltningen Amhults Torg 7, tel 366 50 00.

**Promenera i din egen takt och njut av det vackra Torslanda.
Det gör gott för både kropp och själ!**



GO for it!

**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.

Rekommenderas av

SundMed
För din trygghets skull!

020-56 20 20 www.blodtryck.info