

Slí ~ Hälsans Stig

UPPLANDS VÄSBY

TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig 
- Genväg 
- Km-stolpe 
- Infotavla 
- Pendeltåg 
- Busshållplats 
- Bilparkering 
- Bollplan 
- Matsrering 

Välkommen

till Hälsans Stig, härliga slingor i omväxlande miljö med varje km utmarkerad. Börja din promenad var du vill och räkna själv ihop hur många km du tillryggalagt. Slingorna i Upplands Väsby är vardera 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 att hämta på Hjärt- och Lungsjukas riksförbunds hemsida: www.hjart-lung.se



Hälsans Stig
Upplands-Väsby
invigdes
1999-09-18



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND



Upplands Väsby
kommun

Stort tack

till våra sponsorer och samarbetspartners:



LINNROS MARKETING

LOKAL-
Tidningen!

 Väsby Primärvård



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 Hälsans 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 livstilsförändringar 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



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 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

Rekommenderas av

