



Alingsås är den trivsamma trästaden med en levande landsbygd. Läget i regionen ger småstadens fördelar och storstadens möjligheter.



Välkommen till Hälsans stig

Hälsans Stig i Alingsås kan användas av såväl stavgångare som frisksportare, dagisgrupper som pensionärer och tar dig runt Nolhaga utmed Sävåån till Mjörn, Tallhyddan, Fågeltornet, runt Nolhaga berg, genom Klämma till Nolhaga slott och tillbaka till Nolhagabron.

Se aktiviteten som en avkopplande och skön tid med dig själv då du kan släppa alla tankar och problem. Passa alltså på att ta del av vad den inre såväl som den yttre omgivningen har att erbjuda.

30 minuters fysisk aktivitet per dag ger goda förutsättningar för bibehållen hälsa och ett ökat välbefinnande samt minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar.



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 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

OMRON

Blodtrycksmätaren som används på sjukhusen finns på Apoteket!



**KLINISKT
VALIDERAD**

Omron M6.
Lätthanterlig helautomatisk blodtrycksmätare för hemmabruk.



020-56 20 20 www.blodtryck.info



Rekommenderas av



**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 viktnedskrivningsprogram.

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.**

