

Slí ~ Hälsans Stig SÖDERTÄLJE



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

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

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

- TECKENFÖRKLARING**
- Hälsans Stig
 - Tvärförbindelse
 - Km-stolpe
 - Infotavla
 - Parkering
 - Järnvägsstation
 - Sjukvård
 - Buss
 - Turistinfo
 - Kulturminne





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

Hälsans Stig

”Ett litet steg för
människan.
Ett stort steg
för hälsan.”

Fritt efter Neil Armstrong

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



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.



SundMed
för din frägnens skull

Rekommenderas av



020-56 20 20 www.blodtryck.info



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.



Hälsans Stig

”Varje resa
börjar med
ett första steg.”

Kinesiskt ordspråk

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



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND

www.hjart-lung.se