

# Slí ~ Hälsans Stig NOSSEBRO



## TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Km-skylt
- Infotavla
- Parkering
- Busstation
- Idrottsanläggning
- Bad
- Bibliotek
- Kommunhus
- Vårdcentral
- Apotek
- Camping
- Lekplats
- Ridanläggning
- Elljusspår
- WC
- Turistinfo
- Stuguthyrning

**Välkommen** till Hälsans Stig, en härlig slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Börja din promenad var du vill och räkna själv ihop hur många kilometer du har promenerat. Slingan i Nossebro är 5 km.

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

Vid eventuella frågor om underhåll av stigen kontakta Essunga kommun 0512-570 00. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds hemsida: [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se)





## Hälsans Stig – promenadslinga i Nossebro

Nu kan du promenera dig till en ökad hälsa. Ta med hela familjen, vänner eller gå ensam och njut. En halvtimmes promenad om dagen är bra för såväl kroppen som humöret!

Denna slinga är en del i folkhälsoarbetet i Essunga kommun. När du börjar motionera uppstår en rad positiva effekter i kroppen. Några exempel är:

- Promenad i måttligt tempo är tillräckligt för att träna hjärtats pumpförmåga, det vill säga konditionen.
- Du minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar.
- Med ökad fysisk kondition orkar du mer både på arbetet och på fritiden.
- Positiva effekter på blodtrycket.
- En påtaglig förebyggande effekt när det gäller benskörhet.
- Ökad förbränning och bättre energibalans. Fysisk aktivitet tillsammans med rätt sammansatt kost blir en bra metod att långsiktigt åstadkomma en viktnedgång vid övervikt.
- Bättre blodsockernivå. Risken att utveckla "Typ 2-diabetes" minskar.
- Hela kroppen blir starkare såväl muskler som skelett. Leder smörjs och den fysiska aktiviteten har en lindrande

*verkan när det gäller ledsmärtor och andra besvär från rörelseorganen.*

- Förbättrat immunförsvar. Med frisk luft och fysisk aktivitet håller du lättare förkylningar borta.
- Mental stimulans. Fysisk aktivitet har en säkerställd effekt när det gäller att lindra ångest, oro, sömnsvårigheter och lättare depressioner.

**Hur mycket fysisk aktivitet måste du ägna dig åt för att känna av dessa positiva effekter?**

Frågan är inte lätt att besvara för vi är ju alla olika individer. Forskarna har dock enats om att minst 30 minuters daglig fysisk aktivitet som en rask promenad, är grundläggande för att uppnå positiva hälsoeffekter. Det viktiga är att kroppen belastas lite mer än i viloläge.



Essunga kommun

[www.essunga.se](http://www.essunga.se)

## 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.

Vi erbjuder ett flertal aktiviteter för ett hälsosammare och rikare liv. Motion, både på golv och i vatten, samtalsgrupper, kost, rökavvänjning, stresshantering och föreläsningar bland mycket annat. Vi erbjuder också kurser i hjärt-lungräddning. Kom med du också och bli medlem!

**Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund** arbetar för att hjärt- och lungsjuka personer och deras anhöriga ska kunna leva ett så bra liv som möjligt. Vi informerar, utbildar och engagerar oss i hälso- och sjukvårdsfrågor såsom rätten till kvalificerad vård och rehabilitering oberoende av bostadsort, kön och ålder.

**Kontakta oss för mer information:**

Telefon: 08-55 606 200

E-post: [info@hjärt-lung.se](mailto:info@hjärt-lung.se)



**HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND**

[www.hjärt-lung.se](http://www.hjärt-lung.se)