Hälsans stig
NOSSEBRO

Välkommen till Hälsans stig, en naturskön slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Starta var du vill och räkna själv ihop hur långt du har promenerat. Slingan i Nossebro är 5 km.

1995 etablerades den första Hälsans stig (Slí na Sláinte) på Irland av irländska Hjärtfonden.

Vid eventuella frågor om underhåll av slingan, kontakta Essunga kommun 0512-570 00. Alla Hälsans stig-kartor finns samlade på appen Hälsans stig. Du kan även hitta dem på: www.halsansstig.se

Ge en gåva med hjärtat. Riksförbundet HjärtLung verkar för att personer med hjärt-, kärl- och lungsjukdom skall ha ett bra liv. Swisha ditt bidrag till **90 101 09**.

HÄLSANS STIG NOSSEBRO INVIGDES 2012-10-20

Slí
Hälsans stig
Riksförbundet HjärtLung
www.hjart-lung.se Bli medlem!

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

Riksförbundet HjärtLung

Essunga kommun

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

Hälsans stig

Vi vill att en promenad på Hälsans stig ska vara en del av en sundare livsstil. Ett enkelt och tillgängligt sätt att komma ut och röra på sig i trygga omgivningar. Välkommen till Hälsans stig, låt den bli en del av ditt dagliga liv.

Bidra till ett bättre liv för människor med hjärt-, kärl- och lungsjukdom. Stöd Riksförbundet HjärtLungs arbete.

BIDRA TILL ETT BÄTTRE LIV

Swisha ditt bidrag till 90 101 09

Läs mer på www.halsansstig.se

Riksförbundet HjärtLung
Riksförbundet HjärtLung arbetar för att människor med hjärt-, kärl- och lungsjukdom ska kunna leva ett så bra liv som möjligt. Det gör vi genom socialt stöd och livsstilsaktiviteter, genom engagemang i hälso- och sjukvårdsfrågor och genom att stödja forskning.

Riksförbundet HjärtLung