

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 tillryggalagt. Slingan i Ljungby är 6 kilometer lång.

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.

Hälsans Stig är ett samarbete med Hjärt- och Lungsjukas förening i Ljungby. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds hemsida: www.hjart-lung.se

Slí ~ Hälsans Stig

LJUNGBY

Slí

Hälsans Stig

HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND

TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig 
- Förbindelseväg 
- Km-stolpe 
- Infotavla 
- Parkering 
- Turistinformation 
- Bibliotek 
- Kommunhus 
- Apotek 
- Busstation 
- Busshållplats 
- Taxi 
- Fotbollsplan 
- Tennis 
- Café 
- Matservering 
- Koloniträdgård 
- Berättarbord



Hälsans Stig i Ljungby invigdes 17 maj 2008



LJUNGBY
KOMMUN



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND



Välkommen
Welcome
Willkommen
Bienvenu
Ljungby

Välkommen till Ljungby kommun

Vi väntar besök. Dörren står på glänt,
den är alltid öppen när du kommer.

Här möts du som av en kär gammal vän.
Den du gärna återvänder till, som alltid har
något nytt och spännande att berätta – från
gamla tider eller om vad som sker just nu.

Välkommen hit, du som har hittat hit för att
arbeta och leva och du som är här på besök.

www.ljungby.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.

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 hembruk.



SundMed
- för din trygghets 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 starttrabatt.**