

Varför ta en promenad?

Svaret finns på andra sidan!

# 30 minuters promenad om dagen gör att

du orkar mer  
du sover bättre  
du blir starkare  
du går ner i vikt  
du hanterar stress bättre  
ditt blodtryck sänks  
dina kolesterolvärden förbättras  
du minskar risken för diabetes  
du blir gladare  
och sist men inte minst

**du minskar risken för stroke!**

Om du har svårt att  
promenera - kom ihåg!  
All rörelse är bra för  
kroppen, utgå ifrån dina  
egna förutsättningar!

**STROKE-Riksförbundet**  
info@strokeforbundet.se  
www.strokeforbundet.se  
tel: 08 - 721 88 20

