



Säg hej till en bättre hälsa! Börja redan idag

Följ skyltarna i promenadstråket Hälsa 2020, stigen ansluter sen till "Hälsans stig".

Med en promenad uppnår du många positiva effekter. Du blir gladare, orkar mer, sover bättre och kan lättare hantera stress och hålla vikten. Du uppnår många positiva hälsoeffekter redan efter 15 minuters dagliga promenader.

Västerbottens läns landsting har en utmanande vision:
"År 2020 har Västerbotten världens bästa hälsa och världens friskaste befolkning." Anta utmaningen du också!

Hela sträckan runt tar cirka 30 minuter.

Fler hälsotips finns på www.halsa2020.se samt www.1177.se Temasidorna Liv och hälsa.

Promenadstråk runt Lycksele lasarett

