

## VARFÖR SKA JAG RÖRA PÅ MIG?

Människokroppen är gjord för att röra sig. Tidigare fick de flesta tillräckligt med fysisk aktivitet genom kroppsarbete och dagliga förflyttningar. Idag måste de flesta av oss själva välja om vi ska vara fysiskt aktiva eller ej.

Under de senaste åren har forskningen visat att fysisk aktivitet har förebyggande eller mildrande effekt inom följande områden:

- hjärt-kärlsjukdom
- benskörhet
- typ II-diabetes ("åldersdiabetes")
- förhöjda blodfetter
- måttlig övervikt

Dessutom har fysisk aktivitet en stimulerande effekt när det gäller:

- allmän rörlighet, balans, koordination
- ökat välbefinnande och bättre psykisk hälsa

## ALDRIG FÖR SENT!

Det är aldrig för sent att börja motionera! Muskelstyrka och kondition kan alltid förbättras.

För äldre medför motionerande att man får lättare att röra sig och att bära. Stabiliteten i rörelserna förbättras, liksom balansen. Därmed minskar risken bland annat för fallskador.

## FYSISK AKTIVITET KAN VARA MYCKET!

Alla typer av rörelser som ökar energiomsättningen i kroppen räknas som fysisk aktivitet. Det kan handla om städning, trädgårdsarbete eller promenader, lika väl som systematisk träning. Fundera över hur du kan få in lite mer fysisk aktivitet i vardagen. Satsa i första hand på aktiviteter du trivs med och som du har lätt att genomföra praktiskt.

- Kan du gå eller cykla när du brukar ta bil, tåg eller buss?
- Kan du gå av en hållplats tidigare när du åker buss eller tåg?
- Kan du ibland gå uppför trappor i stället för att ta rulltrappa eller hiss?
- Kan promenader bli ett sätt att umgås med familj och vänner?
- Gör en lista över egna förslag!

Har du frågor eller vill lämna synpunkter på den här foldern eller anmäla brister på promenaden ring Nacka kommun på telefon 08-718 80 00.

Aktuell information om fysisk aktivitet hittar du på [nacka.se](http://nacka.se). Du kan använda Internet utan kostnad på kommunens bibliotek.



# LUGNA PROMENADEN i Boo

# LUGNA PROMENADEN i Boo

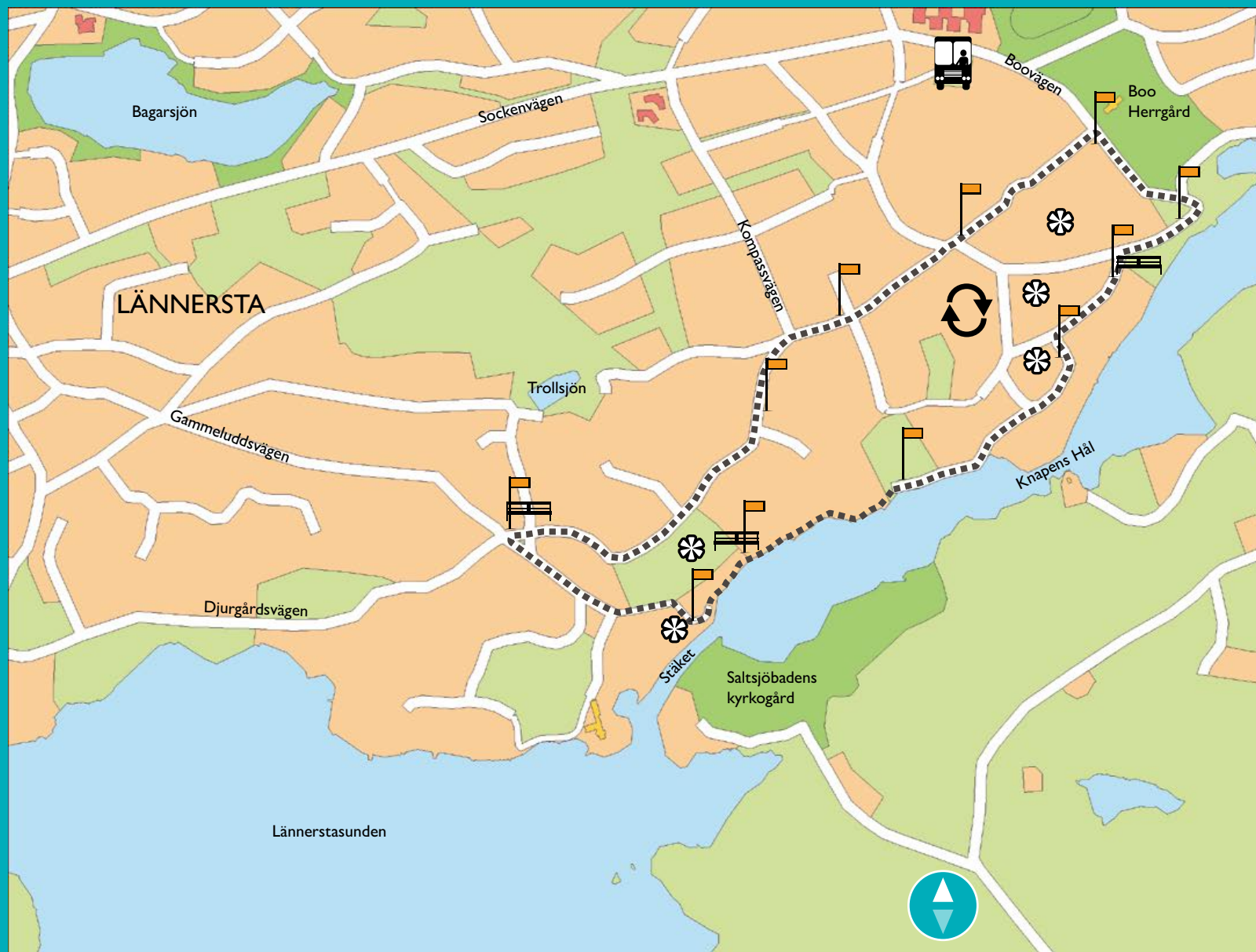
Promenaden börjar vid Boo Herrgård och är planerad utifrån att man går medsols. Promenaden går utmed bilvägar och gångvägar.

**Sträckning:** Hermelinsvägen, Kaptensvägen fram till Kaptensstigen och vidare längs vattnet ända till Saltstigen. Ta därefter Gammeluddsvägen, som leder till Djurgårdsvägen, och följ den tillbaka till Boo Herrgård.

**Markering:** orange skyltar märkta "Lugna promenaden".

 Lugna promenadens skylt

SLINGANS LÄNGD: 3 km. Svårighetsgrad ○ = lättgången, måttligt kuperat.



PÅ KARTAN:



Rekommenderad riktning



Bänk



Utsiktsplats



Lugna promenadens skylt



Busshållplats