



Eru ljón í veginum?

Frísklegur, fræðandi og hvetjandi
bæklingur fyrir þá sem
vilja öðlast betri heilsu



Hafðu samband

Formenn félaga innan LHS eru reiðubúinir að veita aðstoð sína og benda á úrræði, t.d. í sambandi við endurhæfingar- og æfingaaðstöðu.

Reykjavík

Vilhjálmur Vilhjálmsson, Glæsibæ 20, 110 Rvk., heimasími 567-1425.

Vesturland

Sigurður Helgason, Hraunholtum, 311 Borgarnes, heimasími 435-6679.

Vestfirðir

Jóhann Kárason, Engjavegi 8, 400 Ísafjörður, heimasími 456-3538.

Norðurland vestra

Sigurlaug Þóra Hermannsdóttir, Brekkubyggð 17, Blönduósi, heimasími 452-4324.

Eyjafjarðarsvæðið

Ársæll Magnússon, Lindasíðu 4, 603 Akureyri, heimasími 461-1628.

Þingeyjarsýslur

Sigurður Aðalgeirsson, Höfðabraut 4, 640 Húsavík, heimasími 464-1635.

Austurland

Aðalsteinn Valdimarsson, Strandgötu 87a, 735 Eskifjörður, heimasími 476-1310.

Suðurland

Sigríður Bergsteinsdóttir, Baugstjörn 24, 800 Selfoss, heimasími 482-1215.

Suðurnes

Tómas Tómasson, Langholti 14, 230 Keflavík, heimasími 421-1575.

Vestmannaeyjar

Hjörtur Hermannsson, Dverghamri 33, 900 Vestmannaeyjar, 481-1575.

Leið til betri heilsu

Bæklingurinn „Eru ljón í veginum“ kom fyrst út á árinu 1999 og aftur árið 2001. Nú er komið að þriðju útgáfu þessa rits.



Frísklegur, fræðandi og hvetjandi bæklingur fyrir þá sem vilja öðlast betri heilsu eins og segir á forsiðu. Í þessum bæklingi er lögð áhersla á að hjartasjúklingar

læri að lifa með sjúkdómnum. Hér er að finna ráð og leiðbeiningar um hverju þarf að breyta og hvar áherslurnar eiga að liggja. Prentuð hafa verið 13.000 eintök og er ekki að sökum að spyrja, vinsældir þessa bæklinga hafa náð langt út fyrir raðir hjartasjúklinga, vegna þess að fróðleikurinn á erindi til allra þeirra sem vilja bæta heilsu sína með betri lífsháttum en áður.

*Vilhjálmur B. Vilhjálmsson,
formaður LHS.*



Höfundar texta í bæklingnum eru þær Auður Ólafsdóttir og Sólrún Óskarsdóttir, sjúkrahjálparar sem báðar hafa unnið lengi hjá HL stöðinni í Reykjavík.

Útgefandi: Landsamtök hjartasjúklinga, Síðumúla 6, Reykjavík, sími 552-5744

Prentun: Gutenberg, ágúst 2004

Teikningar: Eyþór Stefánsson • Umsjón: Eggert Skúlason

Í þessum bæklingi er fyrst og fremst fjallað um mikilvægi hreyfingar og hvað hjartasjúklingar og kyrrsetufólk getur gert til að bæta líkamsástandið. Einnig eru settir fram spurningalistar sem þér er ætlað að svara. Tilgangurinn með þeim er að leiða þig að ákveðinni niðurstöðu.

Ertu að byggja þig upp ?

Viltu breyta um lífsstíl ?

Þarftu að bæta líkamlegt úthald ?

1. Reykir þú ?

Já nei

2. Reykja aðrir á heimilinu?

Já nei

3. Stundar þú líkamsþjálfun 30 mín. eða meira a.m.k. 3 sinnum í viku?

Já nei

Hvers konar þjálfun stundar þú?

4. Fylgist þú með hver blóðþrýstingur þinn er?

Já nei

5. Ertu í yfirvigt ?

Já nei

Ef svo er, hve mörg eru aukakílóin?





6. Fylgist þú með magni kólesteróls í blóði ?

Já nei

7. Fylgist þú með því hve mikillar fitu þú neytir ?

Já nei

8. Eru hjartasjúkdómar í ættinni ?

Já nei

9. Fylgir streita lífsmunstri þínu ?

Já nei

10. Ert þú 45 ára eða eldri ?

Já nei

Ef þú hefur merkt við fjóra þríhyrninga eða fleiri ættir þú að íhuga leiðir til að minnka líkurnar á því að fá hjarta- og æðasjúkdóma.

Lífsstíll

Hverjar eru líkurnar á að þú fái hjartasjúkdóm?

Sumum áhættuþáttum er ekki hægt að breyta s.s. aldri, kyni og erfðum, en eftirfarandi þætti getur þú haft áhrif á til að draga úr þessum líkum :

- Langvarandi hækkaður blóðþrýstingur eykur álag á hjarta- og æðakerfi.

Eru reykingar þitt hjartans mál?

Reykingar stórauka
hættuna á:

- Æðakölkun
- Blóðtappa
- Hjartaáfalli
- Heilablæðingu.

Fáðu þér Nicotinell
næst þegar þig
dauðlangar í sígarettu.



Nicotinell®

Nicotinell tyggigúmmí er lyf sem er notað sem hjálparefni til að hætta eða draga úr reykingum. Það inniheldur nikótín sem losnar þegar tuggið er, frásogast í munnum og dragur úr fráhrarfseinkennum þegar reykingum er hætt. Tyggja skal eitt stykki í einu, hægt og rólega til að vinna gegn reykingabörf. Skammtur er einstaklingsbundinn, en ekki má tyggja fleiri en 25 stk. á dag. Ekki er ráðlagt að nota lyfið lengur en 1 ár. Nikótín getur valdið aukaverkunum, s.s. svima, höfuðverk, ógleði, hiksta og ertingu í meltingarfærum. Sjúklingar með slæma hjarta- og æðasjúkdóma eiga ekki að nota nikótínlyf nema í samráði við lækni. Nicotinell tyggigúmmí er ekki ætlað börnum yngri en 15 ára nema í samráði við lækni. Kynnið ykkur vel leiðbeiningar sem fylgja pakkingunni. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.

- Reykingar skemma æðaveggina og þrengja æðarnar. Við það hækkar blóðþrýstingur og blóðflæði til hjartans minnkar.
- Hátt kólesteról myndar fituskellur í æðum líkamans og þrengir þær. Því hærra sem kólesterólið er því meiri líkur eru á hjarta- og æðasjúkdómum.
- Ofþyngd veldur auknu álagi á hjartað og eykur þar með líkur á hjartasjúkdómum.
- Kyrrseta getur tvöfaldað líkurnar á að fá hjartasjúkdóm. Hjartað er vöðvi og við þjálfun styrkist hann eins og aðrir vöðvar líkamans. Hreyfing getur haft áhrif á ýmsa áhættuþætti hjarta- og æðasjúkdóma.
- Streita hækkar blóðþrýsting og hjartsláttartíðni sem veldur auknu álagi á hjarta- og æðakerfi líkamans.
- Sykursýki getur til lengri tíma litið skemmt slagæðaveggina.

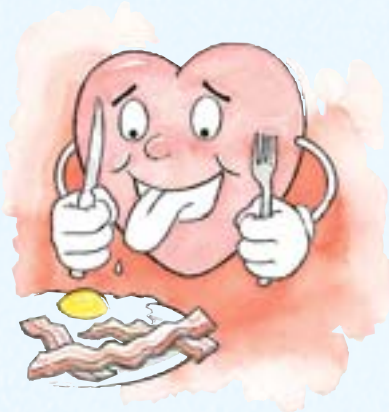


Hvernig getur þú minnkað áhættuna?

Lífsstílsbreyting

Beint samband er milli þess lífsstíls sem þú velur og áhættunnar að fá hjarta- og æðasjúkdóm. Um leið og þú tekur á einum áhættuþætti ertu á réttri leið, því þegar margir áhættuþættir koma saman, magna þeir hver annan upp.



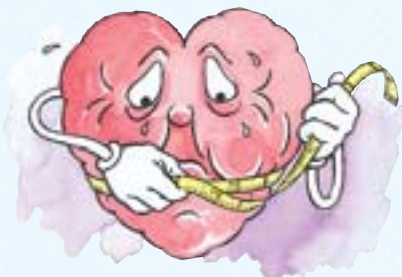


Þú þarft að

- hætta að reykja
- breyta mataræðinu
- hreyfa þig meira
- minnka streituna

Til þess að gera nauðsynlegar lífsstílsbreytingar þarftu að :

- Setja þér markmið. Þau þurfa að vera raunhæf og helst mælanleg til þess að árangur verði góður og hvetjandi.
- Vinna þig að settu marki. Komdu þér upp aðferðum til að styðja sett markmið, t.d. umbunarkerfi.
- Leita eftir stuðningi. Sumum reynist vel að fá utanaðkomandi aðila, vin eða fagmann til að veita aðhald.
- Fá lausn vandamála sem geta komið upp. Fagfólk úr ýmsum stéttum getur oft veitt góða ráðgjöf og svör við spurningum. Gefstu ekki upp, leitaðu ráða.



Dæmi: Þig langar að bæta líkamlegt úthald. Langtímamarkmiðið er að geta notið útiveru með ferðafélögum. Þú vinnur þig að settu marki með því að setja þér mörg skammtímamarkmið og vinna þannig marga litla sigra. Skráðu árangurinn vikulega.

Til þess að öðlast hreysti er nauðsynlegt að nærast vel, en einnig er mikilvægt að stunda reglubundna hreyfingu eða reglubundna þjálfun.

Náttúruleg hjálp við STJÓRN Á BLÓÐPRÝSTINGI



Virgni LH

Miklar vísindorannsóknir og þróunarvina liggur að baki LH-drykkjum. Hann er fersk mjólkurvara, sýð með mjólkursýrugerlinum *Lactobacillus helveticus* sem brýtur mjólkurprótein niður í minni einingar, svakölluð **peptíð**. Þeirra á meðal eru peptíð sem kallast **IPP** og **VPP** sem geta dregið úr neikvæðum áhrikum ensíms sem veldur samdrætti í æðum. Þannig geta peptíðin hjálpað til við stjórn á blóðþrýstingi.

LH er kalkríkur og fitlaus drykkur, bragðbættur með ávöxtum og öðrum náttúrulegum hráefnum og inniheldur lífvirk Evolus®-peptíð. Búið er að kljúfa 80% af mjólkursýkrinum og drykkurinn hentar því einnig ágætlega þeim sem hafa mjólkursýkursóþol.

Sjá nánari upplýsingar um LH á www.ms.is

LH er náttúruleg vara

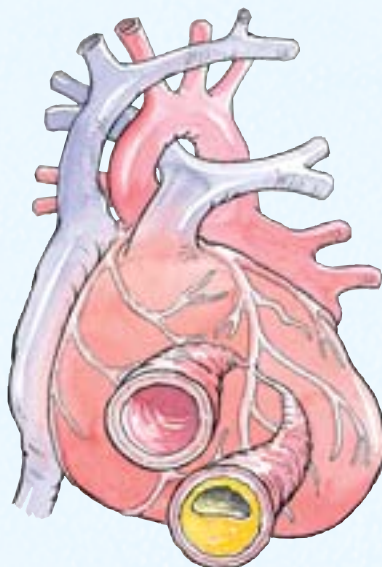
Rannsóknir hafa sýnt að mataræði sem er ríkt af fitusauðum mjólkurafurðum, grænmeti og ávöxtum getur haft jákvæð áhrif á blóðþrýsting. LH er náttúruleg afluð sem allir geta neytt og hentar vel sem hluti af slíku mataræði. Hæfilegur dagskammtur er ein 100 ml flaska sem er það magn sem þarf til að hafa hámarksáhrif. Stærri skammtur er þó skoðlaus.



Náttúruleg lífvirk peptíð

Hjartað og líkamleg áreynsla

Hjartað er vöðvi og líkamleg áreynsla gerir hann sterkan. Sterkt hjarta slær sjaldnar en kröftugar til að koma súrefni til vöðva líkamans. Slakara hjarta þarf hins vegar að slá mun hraðar til að fullnægja súrefnisþörfinni. Við það eykst álag á hjarta- og æðakerfið sem eykur áhættuna á hjarta- og æðasjúkdómum. Hreyfingarleysi hefur einnig áhrif á offitu sem eykur áhættuna á að fá sykursýki og sumar tegundir krabbameina.



Áhrif þjálfunar á áhættuþætti hjartasjúkdóma

- hækkar hlutfall góðu blóðfitunnar (HDL) á kostnað þeirrar slæmu (LDL)
- lækkar blóðþrýsting
- fækkar aukakílónum
- minnkar streitu
- styrkir vöðva og bein
- bætir nætursvefn
- bætir sjálfsvitund



BERUM ÁBYRGÐ Á EIGIN HEILSU

Heilsustofnun NFLÍ, 810 Hveragerði
(483 0300 ; www.hnflí.is ; heilsu@hnflí.is)



Hvers vegna vil ég auka heilbrigði mitt?

Gerðu þér grein fyrir hvað er mikilvægt fyrir þig:

- Að auka orku til að geta stundað vinnu og áhugamál.
- Að minnka líkurnar á hjartasjúkdómum eða öðrum sjúkdómum.
- Að auka líkamlegt úthald svo ég geti sinnt eigin þörfum lengur.
- Að bæta sjálfsmyndina.
- Að missa aukakíló.
- Að minnka streitu.
- Annað.

Hvers vegna byrja ég ekki ?

- Ég veit ekki hvernig og hvar ég á að byrja.
- Ég hef ekki nógu mikinn tíma.
- Fjárhagurinn leyfir það ekki.
- Mig vantar bílfar eða barnapössun.
- Mér er of kalt til að þjálfa úti við.
- Mér leiðist að gera sömu hlutina dag eftir dag.
- Mig langar ekki að æfa einn.
- Ég á ekki rétta útbúnaðinn.
- Ég vinn óreglulega þannig að æfingaplanið verður ekki reglulegt.
- Aðrir þættir.





Eitthvað fyrir alla

Talað er um 3 þrep hreyfingar og ættu allir að geta fundið hreyfingu við sitt hæfi.

1. Dagleg hreyfing
2. Reglubundin hreyfing
3. Reglubundin þjálfun

1. Dagleg hreyfing

Renndu lauslega í huganum yfir daginn frá byrjun til enda. Sérðu

einhverja leið til að hreyfa þig meira en þú gerir? Finndu þessa leið og skipuleggðu hreyfingu út frá henni. Það munar um hverja mínútu; t.d. má hreyfa sig meðan tölvan er að fara í gang eða meðan beðið er eftir að tevatnið sjóði. Þú þarft hreyfingu samanlagt í 30 mínútur flesta daga, það er eitthvað sem allir geta gert. Þú upplifir betri líðan og það hjálpar þér á næsta þrep.

2. Reglubundin hreyfing

Takmarkið er hreyfing yfir daginn samanlagt í 30 mínútur en loturnar lengjast frá fyrra stigi. Hreyfðu þig rösklega í 8-10 mínútur, 3-4 sinnum á dag. Hreyfingunni á að fylgja örlítið hækkaður púls og örvari öndun en þó átt þú að geta talað meðan á henni stendur. Finndu tækifæri til að styrkja helstu vöðvahópa líkamans, s.s. læri, rass, bak, maga, og handleggji, og teygðu vel á eftir.





3. Reglubundin þjálfun

Nú ertu kominn á það þrep að þú vilt fá fram meiri áhrif af þjálfuninni. Þú þarft þá að skipuleggja þjálfunina, taka frá tíma og e.t.v. skipta um föt. Hægt er að blanda saman öðru og þriðja þrepi, t.d. vera á þriðja þrepi þrisvar sinnum í viku og hina dagana á öðru þrepi. Í skipulagðri þjálfun er ákefðin aukin með því að lengja loturnar upp í a.m.k. 30 mínútur án hléa. Hægt er að auka hraðann, eða tímann sem æft er, til að fá fram meiri áhrif af þjálfuninni.

Hugaðu að heilsunni áður en þjálfun hefst

1. Ertu með hjartasjúkdóm?
2. Hefur þú fundið fyrir brjóstverkjum eða svima?
3. Hefur blóðþrýstingur hækkað?
4. Hefur þú sjúkdóm sem ætla mætti að versnaði við þjálfun?
5. Tekur þú lyf?
6. Ertu eldri en 50 ára og óvanur þjálfun?

Ef þú svarar einhverri ofangreindri spurningu játandi ættir þú að byrja mjög rólega. Best væri að fara í þolpróf áður en þjálfun hefst.

Hvert áttu að leita?

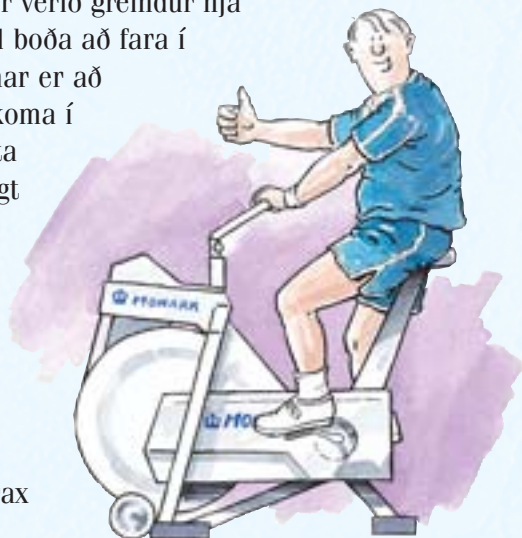
Áður en þjálfun hefst eftir hjartaáfall eða hjartaaðgerð er nauðsynlegt að fara í þolpróf til þess að meta hvernig hjartað bregst við áreynslu. Einnig eru þau gerð til að meta sjúkdómseinkenni á byrjunarstigi. Þolpróf fara ýmist fram á hjóli eða göngubraut. Út frá niðurstöðu þolprófsins er síðan búin til hentug meðferðar- og þjálfunaráætlun. Við hjartaendurhæfingu eru skýr mörk sett um hvert álagið á að vera í þjálfuninni og einstaklingnum er kennt að fara eftir þessum mörkum og meta álagið sjálfur.

Þolpróf eru ýmist tekin áður en sjúklingur útskrifast af sjúkrahúsi eða við upphaf þrekþjálfunar. Auk þess er hægt að fara í þolpróf hjá sumum hjartasérfræðingum, á HL stöðvum og nokkrum sjúkrahúsum úti á landi.

Endurhæfing hjartasjúklinga

Eftir að hjartasjúkdómur hefur verið greindur hjá einstaklingi stendur honum til boða að fara í endurhæfingu. Tilgangur hennar er að hægja á þróun sjúkdómsins, koma í veg fyrir endurtekin áföll, bæta líkamlegt, andlegt og félagslegt þrek og bæta starfsorku. Endurhæfing hjartasjúklinga er skipt í 3 stig.

I stig: Lágmarksþreki viðhaldið og komið í veg fyrir óæskilega fylgikvilla rúmlegu. Fer fram inni á sjúkrahúsi strax eftir áfall eða aðgerð.





inniliggjandi. Einstaklingar læra að meta viðbrögð hjartans við álagi.

II stig: Þrekþjálfun hefst 4-6 vikum eftir áfall eða aðgerð og stendur yfir í 4-12 vikur. Mikið einstaklingsbundið eftirlit og fræðsla um sjúkdóminn með þátttöku fjölskyldu. Fer fram inni á sérhæfðum endurhæfingastöðvum, ýmist göngudeildum eða þar sem sjúklingar eru

III. stig: Þjálfun út ævina þar sem þreki er viðhaldið eða það aukið. Tilgangur er að bæta starfsþrek og líðan einstaklingsins. Einstaklingurinn getur þjálfað undir leiðsögn fagfólks eða á eigin vegum.

HL stöðvar – HL hópar

Á síðustu árum hafa verið stofnaðar HL stöðvar og HL hópar víðsvegar um landið. Þar þjálfar saman einstaklingar sem vilja fá stuðning og leiðsögn um viðhaldsþjálfun fyrir hjarta- og lungnasjúklinga. Hóppjálfun er hentugt þjálfunarform sem veitir öryggi og félagsskap auk þess sem þjálfunin getur verið fjölbreytt og skemmtileg. Á HL stöðvum sjá sjúkráþjálfarar um þjálfun og eftirlit. Læknir er til staðar og sér um reglubundið eftirlit og þolpróf. Þar fer fram fræðsla um sjúkdóminn og annað tengt honum. HL hópar stunda þjálfun undir eftirliti hópstjóra, sem ýmist eru fagaðilar eða áhugasamir einstaklingar innan hópsins.



Að taka púls

Þjálfunarpúls er reiknaður út frá púlssvörun á þolprófi. Til að fylgjast með því hvort álag í þjálfun er hæfilegt er gott að kunna að taka púls. Einfaldast er að þrýsta vísifingri og löngutöng létt á úlnliðsslagæð eins og sýnt er á myndinni. Teljið slögin í 15 sekúndur og margfaldið með 4. Þannig fæst fjöldi slaga á mínútu.

Hver er þjálfunarpúlsinn þinn?

Varúðareinkenni við þjálfun

Hættu æfingum og hafðu samband við lækni ef þú

- finnur fyrir brjóstverk
- finnur fyrir sviða, herpingi, þrýstingi eða þyngslum í brjóstkassa, hálsi, herðum, baki eða handleggjum
- finnur fyrir óeðlilegri mæði
- finnur að púlsinn fer upp fyrir reiknuð púlsmörk
- finnur fyrir óreglulegum hjartslætti
- finnur fyrir svima
- færð óþægindi í liði
- færð mikla vöðvaverki.

Ekki þjálfu ef þú ert veikur eða hefur gleymt að taka lyfin.

Það er óþarfi að eldast um aldur fram!



Víð finnum öll að með aldrinum minnkar þrek, fjaðurmögnun og teygjanleiki líkamans. Þar við bætast svo fylgifyskar breytingaaldurs, ekki bara hjá konum heldur líka karlmönnum. Því miður verðum við of mörg fyrir því sem nefnt er ótímabær öldrun sem kemur til vegna streitu, sjúkdóma, fæðuvals og fleira. Rannsóknir lækna hafa sýnt að vítamín-blanda ein og sér nærir engan veginn til að vinna gegn ótímabærri hrörnun líkamans og fylgikvillum breytingaaldurs.

Vinnur gegn öldrun

Svívar telja sig hafa fundið réttu leiðina til að ráða bót á þessum vanda. Life Extension eru sænskar fæðubótatöflur ætlaðar fólki á miðjum aldri og eldra og ekki síst þeim sem eru að nálgast breytingaaldur. Vinsældir Life

Extension felast í að það gefur viðbótarnæringu fyrir RNA og DNA auk þess það inniheldur SOD og Wild Yam, sem saman eru talin vinna gegn öldrun. Andlegt jafnvægi, betri svefn og líkamlegt þrek eykst til muna. Í sænskum blaðagreinum hefur Life Extension verið kallað „yngingartöflur“ vegna ótrúlegs árangurs þeirra sem hafa notað þær reglulega.

„Að yngjast um 10 ár á 4-8 mánuðum.“

Margir tala um að eftir nokkurra mánaða notkun verði líkaminn stinnari. Fítusöfnun hjá miðaldra fólki gengur til baka, líkaminn fær aftur fyrri fjaðurmögnun og það sama gildir um slappleika í andlitshúð og hrukkur. Eftir 4-8 mánuði á Life Extension fullyrða margir að þeir hafi yngst um allt að 10 ár í útliti. Þessi góði árangur næst vegna þess

að Life Extension byggir upp bandvef og collagen líkamans sem heldur honum teygjanlegum og stinnum og gefur okkur unglegt yfirbragð. Uppbygging á bandvef og aukið collagen er sömu leiðis ástæðan fyrir að algengt er að konur sem taka Life Extension fullyrða að slappleiki í þvagrblöðru, þvagleki og óþægindi vegna þurrks í húð og leggjöngum sé úr sögunni.

Gott fyrir hárið

Hárlos og þynning hárs er vandamál sem oft verður vart á breytingaldri og við streituálag. Þeir sem taka Life Extension segja að hárlösið hætti og að hárgreiðslufólk hafi haft orð á undraverðum breytingum á hárvexti og hvað hárið sé liflegra en áður. Þetta gildir ekki síður um þá sem hafa prófað marga hárkúra án árangurs.

Það er til mikillar heilsubótar fyrir líkama og sál ef fólk getur lifað kynlífi fram eftir aldri en kynlíflöngun margra minnkar því miður oft með aldrinum. Bætt ástarlíf er stundum það fyrsta sem fólk nefnir sem ávinning af Life Extension.

Við birtum hér upplýsingar sem geta komið áhugasömum að gagni: Góður árangur við vefjagigt, vöðvabólgu, streitu, hand- og fót kulda, síþreytu, hárlösi, brjóstsviða og svitakófi. Konur sem eru á hormónalyfjum geta tekið Life Extension. Arangurinn getur farið að koma í ljós eftir nokkra daga en það getur þó tekið allt að 3-4 vikur. Tveggja mánaða skammtur er í hverju glasi. Engin tilbúin efnasambönd eru í Life Extension.

Sölustaðir: *Lyf og Heilsa, Lyfja, Apótekin.*
Umboð: *CELSUS s. 551 5995.*



Besta þjálfunarformið

Þjálfunin á að bæta hjartastarf-
semina. Hreyfðu þig rösklega svo þú
finnir fyrir léttari mæði, hraðari
púls og svitamyndun.

Þjálfunarformið sem þú velur
þér þarf að henta fjárhag
þínum og öðru álagi í þínu lífi.
Þjálfunin þarf að vera örugg,
skemmtileg og þægileg.

Ganga, sund, leikfimi, dans
og hjólreiðar hafa góð
áhrif á hjartað. Áttaðu þig
á hvað á best við þig og
mundu að byrja rólega.

Lærðu að fylgjast með
púlsinum og þekktu púlsmörkin

þín. Þú átt að geta haldið uppi samræðum á meðan á þjálfun
stendur, ef þú ert of móður ert þú líklega að fara of geyst.

Þjálfun lífið á enda

Öðru hverju missir þú úr þjálfunartíma. Það þýðir ekki að þú sért
hættur í þjálfun. Komdu þér sem fyrst af stað aftur og þú verður
fljótur að ná þér á strik. Hér eru nokkur atriði sem gætu hjálpað:

- æfðu á sama tíma dags
- taktu frá tíma fyrir æfingarnar
- ef þú finnur fyrir þreytu eða eymslum, taktu þá minna á í nokkra
daga
- reyndu að koma aukinni hreyfingu inn í daglega lífið eins oft og
þú kemur því við
- hafðu gaman af þjálfuninni
- fáðu vin þinn með eða hlustaðu á tónlist meðan þú æfir



HL stöðin

Endurhæfingarstöð hjarta- og lungnasjúklinga
Hátúni 14 - 105 Reykjavík - Sími 561 8002
hlstodin@simnet.is

- ✓ Hvernig er líkamlegt ástand þitt?
- ✓ Vantar þig ráðgjöf um áhættuþætti hjarta- og lungnasjúkdóma?
- ✓ Langar þig að þjálfa upp þrek og þol undir leiðsögn fagfólks?
- ✓ Viltu fjölbreytta þjálfun í skemmtilegum félagsskap?

Hjá HL stöðinni í Reykjavík starfar hópur lækna og sjúkráþjálfara sem er tilbúinn að hjálpa þér að takast á við það skemmtilega verkefni að byggja upp þrek og þol.

Leitið nánari upplýsinga í síma 561-8002,
eða lítið við í Hátúni 14 síðdegis virka daga.

Hjartans kveðjur, starfsfólk HL stöðvarinnar í Reykjavík

Lokaorð

Eftir að hafa lesið bæklinginn ertu vonandi kominn að niðurstöðu um hvort þörf er á lífsstílsbreytingu. Mundu að það er aldrei of seint að byrja, því ef þú hefur ekki tíma fyrir heilsuna í dag, hefur þú kannski ekki heilsu fyrir tímann á morgun.



THORARENSEN LYP
Bætt líðan - Betra líf

Austurstræti
Austurvei
Domus Medica
Eiðistorgi
Firði
Fjarðarkaupum
Glæsibæ
Hamraborg
Hataigsvegí
JL-húsinu
Kringlunni 1.hæð
Kringlunni 3.hæð
Melhaga
Mjódd
Mosfellsbæ
Salahverfi
Smíðjuvegi
Glerártorgi
Hrisalundi
Dalvík
Ólafsfirði
Selfossi
Hellu
Hveragerði
Hvolsvelli
Porlákshöfn
Keflavík
Akranesi

Við hlustum!

 Lyf & heilsa