

A background of autumn leaves in shades of yellow, orange, and red, scattered across a soft, out-of-focus green and yellow backdrop. The leaves are in various stages of decay, with some showing prominent veins and others more fragmented.

Hej.
min vän,

Äntligen
dags,

vill du följa med mig på promenad?

Vi träffas

.....

klockan

Ta på bekväma skor och kläder efter väder.
Jag ser fram emot att träffa dig. Vi ses då!

Varma hälsningar

.....

Goda vanor för en friskare
och säkrare vardag.

Bättre
balans



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

för promenaden med min vän.

En härlig promenad är en aktiv medicin för bl.a. sänkt blodtryck, blodsocker och blodfetter. Det kan även minska risk för hjärtsjukdom och stroke med 30–50 %.

Vi ska träffas

.....

klockan:

Goda vanor för en friskare
och säkrare vardag.

Bättre
balans

BJUD IN DIN VÄN!

Riv av kortet och ge
eller skicka andra
halvan till en vän.
Upplev en rolig stund
tillsammans som även
gynnar er hälsa!