

Råden i den här foldern har vetenskapligt stöd. Promenaden räcker som enda behandling för många som har risk för hjärt- och kärlsjukdomar och ska alltid ingå som komplement till behandling med läkemedel. Dagliga promenader minskar risken för många sjukdomar lika mycket som läkemedel gör.

Det finns en medicin som....



**är gratis
och utan biverkningar**

Originalidé: Promenadbroschyr Åke Schwan, Informationsläkare, Läkemedelsenheten Landstinget i Uppsala län.
Promenadburken Bo Jönsson, Primärvården Skåne.

Det finns en medicin som...

- Sänker blodtrycket, blodsockret och blodfetterna
- Minskar hjärtsjukdomar och stroke med hälften
- Är uppiggande
- Är utan biverkningar
- Tar 20-30 minuter att svälja
- Används alltför sällan
- Är gratis



Promenaden

Kroppsegen tillverkning

Motionslösning 10 min, 20 min, 30 min

Medel med hjärt- och kärlskyddande effekter

Innehåll: 1 motionslösning innehåller:

ämnesomsättningsfrämjande stunder 10, 20 respektive 30 minuter, kroppsfettsreducerande processer, endorfinmedierad mental tillfredställelse. Fritt från konserverings- och färgämnen.

Indikationer: Verksamt vid de flesta sjukdomar där störd metabolism föreligger såsom högt blodtryck, diabetes mellitus och övervikt. Motverkar återinsjuknande i hjärtsvikt och stroke. Även effektivt mot osteoporos, sömnrubbingar, depression och KOL. Promenaden har positiva effekter hos alla människor i alla olika åldrar.

Dosering: Promenaden kan tas dagligen alla tider på dygnet, men helst inte för sent på kvällen då Promenaden har uppiggande effekt. Den tas lämpligen före måltid. Promenaden verkar bäst då du blir lätt svettig och andfådd. Promenaden ska "sväljas" under minst 20-30 minuter per dag, gärna tillsammans med ett glas vatten. Promenaden kan även delas upp i mindre doser om 3 x10 minuter per dag. Promenaden har bäst riskreducering om den intas regelbundet och dagligen. Om man glömmer att ta Promenaden kan den intas i dubbel dos nästa dag.

Varningar och försiktighet: Vid nyinsättning bör Promenaden trappas upp under en månads tid. Särskilt äldre löper annars risk för sen- och muskelskador.

Observandum: Generika, så kallade piratkopior (Promenaden utförd av andra personer) kan inte ersätta originalpreparatet.