



Lihkadeami ávžžuhus ollesolbmuide (18–64-jahkásaččat)

Dát ávžžuhus muitala,
man ollu lea buorre lihkadit vahkus.
Buot lihkadeapmi lea ávkkálaš,
ja sáhtát lihkadit árggas máŋgga láchkai.
Go lihkadat, bisut dearvasabbon
ja oaččut buori miela.

Juohke lávki lea dehálaš.

Lihkadeapmi buorida du dili dalán.

Go lihkadat:

- du miella virkkosmuvvá ja dilli buorrána
- jurddašat čielgasabbot
- streassa geahppána
- oađát buorebut

Lihkadeapmi eastada máŋggaid buohcuvuođaid
ja veahkeha daid dikšuma.

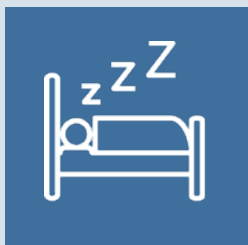
Dát buohcuvuođat leat ovdamearkka dihtii:

- váibmobuohcuvuođat ja varrasuotnabuohcuvuođat
- tiippa 2 diabetes
- čielgebákčasat, niskebákčasat ja lađasvihki
- muhtin borasdávdabuohcuvuođat.

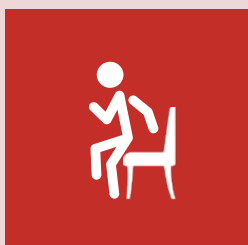
**Go lihkadat doarvái,
sáhtát oažžut lasi dearvvas eallinjagiid.**

Ollesolbmuid lihcadeami ávžžuhus

Tabealla muitala, man ollu
18–64-jahkásaččat galggašedje lihkadit vahkus.



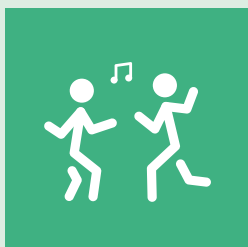
Oađđin:
doarvái



Doala bottuid čohkkámis:
álo go sáhtát



Geahppa lihcadeapmi:
nu dávjá go vejolaš



Lášmadis lihcadeapmi:
ainjuo 2 diimmu 30 minuhta vahkus
DAHJE lossa lihcadeapmi:
1 diimmu 15 minuhta vahkus

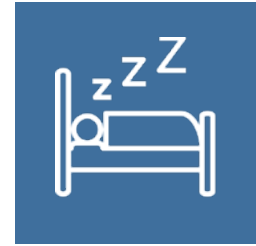


Dehkiid forbma ja dássedeaddu:
ainjuo 2 gearde vahkus

Veaját buorebut, go lihkadat juohke beaivve

Oađe doarvái

Lea dehálaš oađđit doarvái,
vai veaját lihkadit.
Go olmmoš oađđá, gorut lotkkoda
ja maddái vuoiŋnamaččat besset vuoiŋnastit.
Leat oađđán doarvái,
go morránat virkojin.



Čohkká uhcit ja doala bottuid

Lihkat gaskkohagaid, go čohkkát dahje leat ovttá sajis.
Doala bottu: lihka, njulge čielggi ja lihkat.
Lihkadeapmi nanne dehkiid
ja geahpeda čielgebákčasiid ja niskebákčasiid.

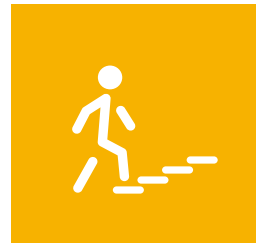


Lihkat nu dávjá go vejolaš

Juohke lávki lea dehálaš.
Daga ruovttubargguid ja eará dábálaš doaimmaid.
Vácce bargui, gávpái ja kafeai.

Go lihkadat juobe vehá, de dat váikkuha dasa, ahte

- varrajohtin ealasma
- lađđasat bissot lášmadin
- miella virkkosmuvvá
- varrasohkkara árvvut ja buoideárvvut buorránit.



Vállje ieš, mot lihkadat.

Man ollu galggašii lihkadit?

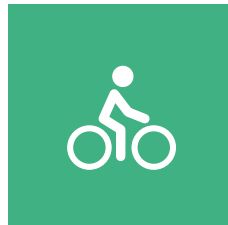
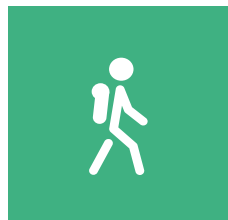
Lášmadis lihcadeapmi

Lihkat lášmadit ainjuo
2 diimmu 30 minuhta vahkus.

Lihkat nu, ahte váibmu ravkigohtá jođánabbot.

Lášmadis lihcadeapmi lea
ovdamearkka dihtii jođánis vázzin ja sihkkelastin.

Lihcadeapmi lea lášmat,
go lahpaštuvat,
muhto liikká nagodat ain hállat.



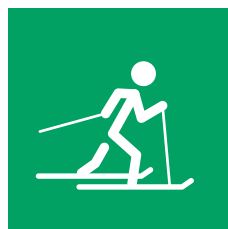
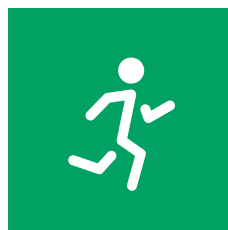
DAHJE

Lossa lihcadeapmi

Lihkat lossadit ainjuo
1 diimmu 15 minuhta vahkus.

Lossa lihcadeapmi lea
ovdamearkka dihtii viehkan ja čuoigan.

Lihcadeapmi lea lossat,
go lahpaštuvat nu sakka,
ahte dus lea váttis hállat.



LASSIN

Dehkiid forbma ja dásseadeaddu

Ovddit dehkiid forpma ja dásseadeattu
ainjuo 2 geardde vahkus.

Geavat stuorra dehkiid,
dego čielggi ja julggiid dehkiid.

Dehkiid forpma ja dásseadeattu ovddidit
ovdamearkka dihtii, go vázzá tráhpain
ja hárjehallá álšasáles.



**Sáhtát lihkadit vehá áigge hávális.
Juo moadde minuhta reahkká.**