

Livsstil og helbred

SEND TIL VEN



GENERER PDF



EMBED



" Hvis du ikke har tid til motion nu, skal du afsætte tid til sygdom senere!"
- Edward Stanley, engelske premierminister

Din livsstil og dit helbred hænger sammen.

I vores del af verden er det primært måden vi lever på, som har betydning for vores helbred.

Du har mulighed for selv at påvirke dit helbred i positiv retning.

Hvis du har brug for at ændre nogle vaner og få en sundere livsstil kan denne håndbog være inspiration til at komme i gang med livsstilsændringer.

I starten af håndbogen bliver der kort fortalt om livsstilssygdomme og dernæst er der bud på hvordan du med små skridt kan ændre vaner.

Det er ofte de samme vaner i livsstilen der medfører risikoen for livsstilssygdomme.

Held og lykke med dine første skridt
LivsstilsGruppen, Nuuk juli 2011

LIVET ER EN GAVE

Du kan downloade: "[Livet er en gave - Livsstilshåndbogen](#)" som også kan anskaffes hos Sundhedsvæsenet.

SKRIDTTÆLLER

Ved henvendelse i Sundhedsvæsenet kan du få en skridttæller. Skridttællervejledning kan også [downloades her](#)

AMISUT

Få mere inspiration på www.amisut.gl, hvor du også kan tilmelde dig skridttællerkonkurrence.

På www.amisut.gl under menuen "Filmspots" kan du finde korte filmklip om brugen af skridttælleren og hjemmesiden.

RELATEREDE ARTIKLER

[Gode råd om motion og fysisk aktivitet](#)

NYHED

19. november 2021

Pres på Sundhedsvæsenet

Det Grønlandske Sundhedsvæsen oplever i denne tid ekstra stort pres på ressourcer, bemanning og pladskapacitet og vil derfor i en periode være nødt til at nedprioritere ikke-kritiske aktiviteter.

NYHED

29. november 2021

Kontakt til Sundhedsvæsenet ved ustabil telefondækning

Sundhedsvæsenet opfordrer alle, som har akut brug for lægehjælp til at møde op i nærmeste sundhedsenhed, hvis det ikke er muligt at ringe. Læs mere...



OM PEQQIK.GL



JOB & UDDANNELSE



FAGPERSONER



INFO IN ENGLISH



NYHEDER



VIDEREUDDANNELSE



PUBLIKATIONER