ᐅ · ᐃ ᓐ ᑕ ᒪ ᑯ · ᐃ ᓂ· ᐊ ᑲ ᓄ ᓂ ᐊ · ᐊ ᓱ · ᐊ ᒃ ᒪ ᒪ ᒃ

ᑭᑕᐱᓄᒋᓯᒡ ᑲᐊᓂᐊᐱᑕᑎᓱᒃ	ᐯᓯᑯᑕ·ᐊᑌ							ᓂᒐᑕ·ᐊᑌ	ᓂᓱᑕ·ᐊᑌ
	ᐯᓯᑯᑯᓐ	ᓂᒐᑯᓐ	ᓂᓱᑯᓐ	ᓂᐅᑯᓐ	ᓇᓄᑯᓐ	ᓂᑯ·ᑕᓱᑯᓐ	ᓂ·ᓴᓱᑯᓐ		
ᐊᓂᓐ ᐊᐳᐱ ᕿᓄᓂᐊ·ᐊᓱᒃᐸᓐ? ᐯᓯᑯᑯᓐ, ᒪᒪ° 24 ᑕᓱᑎᐸᐃᑲᓐ	ᑲᓇᕿ ᓂᓐᒐ·ᓴ ᒋᓄᓂᐊᒃ ᐯᓯᑯᑯᓐ (1 ᐊᑯᓇᒃ 3 ᑎᐸᐃᑲᓐ). ᑭᑕᐱᓄᒋᓯᒡ ᒪᓐᑲ·ᐃ ·ᐃ·ᑲᓐᒋᕿ, ᐯᑲ ·ᐃ·ᑲᓐᒋᕿ, ᐱᒥ·ᐃ·ᑲᓐᒋᕿ ᑲᐸ ᐱᒥᑯᓐᒋᕿ.								
ᑭᑕᐱᓄᒋᓯᒡ ᐁᓂᑯ·ᑲᓂᒃ ᐅᒥᓴᑦ	ᑲᐃᓂᑭᓂᒃ ·ᐃ·ᑲᓴᓯᒥᓐ		ᑲᐃᓂᑭᓂᒃ ᑭᒋᐸᑲᓐᑕᒥᓐ		ᑲᐃᓂᑭᓂᒃ ᐊᑦᓇ·ᑲᑦ ᒥᓂᓐ		ᑲᐃ·ᑲᒃ ·ᐊ·ᐊᓐ		
ᐊᐱᒐᓱᓇᓐ ᑲᓯᑭᑕᑭᓐ: ᐊᓐᑕᓱᓐ, ᐊᓂᓐ ᒥᓂᑯᒃ ᑲᓯᑭᑕᑭᓐ ᑕᓱᓐ ᐯᓯᑯᑯᓐ, ᒪᒪ° 24 ᑕᓱᑎᐸᐃᑲᓐ	ᑲᓇᕿ ᐯᓯᒃ ᐅᑭᓯᑭᑕᓐ	ᑲᓇᕿ ᓂᓯᓐ ᐅᑭᓯᑭᑕᓇᓐ	ᑲᓇᕿ ᓂᓱᓐ ᐅᑭᓯᑭᑕᓇᓐ	ᑲᓇᕿ ᓂ·ᐃᓐ ᐅᑭᓯᑭᑕᓇᓐ	ᑲᓇᕿ ᓂᑯ·ᑕᓱ ᐅᑭᓯᑭᑕᓇᓐ ᓂᐱ·ᐊ ᐅᑭᓯᑭᑕᓐ ᐁ·ᐊᐱᒐᑭ ᐅᓴ·ᐊᑲᒥᓂᒃ ᕿᒪ ᐁ·ᐊᐱᒐᑲᑲᒥᓂᒃ ᐅᓯᑭ·ᐃᓇᐳ					
ᒥᓂᑯᒃ ᑲᒥᓱᒃ: ᐊᓂᓐ ᑕ·ᓴ ᑲᐸ ᑲᐃᓯᓇ·ᑲᓂᒃ ᐅᒧ ᐯᓯᑯᑯᓐ, ᒪᒪ° 24 ᑕᓱᑎᐸᐃᑲᓐ	ᑲᓇᕿ ᐯᓯ·ᑲ ᐊᑯᓇᒃ ᓂ·ᓂ ᒪᑲᑐ·ᐊᓂ ᕿᒪ ᒪᑲᑐ·ᐃ ᐅᓂ·ᐊᒐᓐ·ᑲᓂ		ᑲᓇᕿ ᓂ·ᓴ ᒪᑲᑐ·ᐃᐅᓴ·ᐊᓂ, ᐅᓂ·ᐊᒐᓐ·ᑲᓂ, ᕿᒪ ·ᐊᐱᒐᐅᓴ·ᐊᓂ		ᑲᓇᕿ ᓂ·ᓴ ᑭᒋᒥᓯ ᑲᐸ ᐁᓄᑭᒧ·ᐁᒃ ·ᐊᐱᒐᑭᐅᓴ·ᐊᓂ					
ᑲᐊᐱᑎᓂᑯᓂᒃ ᑭᑕᐱᓄᒋᓯᒡ	ᐊᐱᓄᓂᒃ ᐅᓐᒋᐸᑭ·ᐁ·ᐊᒃ 7% ᒥᓂᑯᒃ ᑲᐊᐱᑕᓂ·ᐊᐸᓐ ᑲᓂᑕ·ᐃᑭ·ᐊᒃ ᓂᓱᑯᓐ ᑲᐃᒐ·ᑲᓂᑕ·ᐃᑭ·ᐊᒃ.							ᓂᐅᑯᓐ ᐃᒐ·ᑲᓂᑕ·ᐃᑭᒃ ᑭᑕᐱᓄᒋᓯᒡ ᐸᐸᓐᑭ ᑕᐱᒥ ᓇᓐᑭᐊᐱᑕᓂ 20 ᐊᑯᓇᒃ 35g ᑕᓱᑯᓐ ᒋᑭ·ᐁ ᐊᐱᑕᓂᒃ ᑲᑭᐊᐱᑕᓂᐸᓐ ᑲᓂᑕ·ᐃᑭᒃ 10 ᐊᑯᓇᒃ 14 ᐊᓂ ᑕᓱᑯᓇᑲᓂᒃ.			
ᑯᑕᑭᐳᓐ ᕿᑯᓇᓐ ᕿᓂᓯᑭᕿᓂᒪᒃ	ᑭᑕᐱᓄᒋᓯᒡ ᐊᐱᒋ ᑕᓱᓐᑭᑕᑯᓱ ᒪ·ᐃᒃ, ᑕᐅᕿᐱᓱ ᑲᐸ ᑕ·ᐊᕿ·ᐃᑯᒐᑯᓱ. ᑭᒍᒍᓯᒪᒃ ᑕᓄᓱᑭᓱ·ᐊᒃ ᑲᐸ ᑲ·ᐃᓐ ᐊᐱᒋ ᑕᑭᒐᐳᑐᓱ·ᐊᒃ ᐃᒐ·ᑲᓄᓂᐊᒃ ᑭᑕᐱᓄᒋᓯᒡ.											

ᑭᒍᒍᓯᒥᒃ ᑲᐅᓐᒋᒪᑲᒃ ᒍᒍᓂᐳ ᒥᐁᑕ ᐃ·ᐁᓂ ᑭᑕᐱᓄᒋᓯᒡ ᕿᐊᓐᑕ·ᐁᑕᒃ ᐊᑯᓇᒃ ᓂᑯ·ᑕᓱᑭᓱ·ᓴᒃ - ᐊᐱ ᐊᓂᒐᒃᑲ ᓂᑯ·ᑕᓱᑭᓱ·ᓴᒃ ᐊᓂᐊᓂᒃ ᒥᒋᒥᓂ ᐯᑭᒐ ᕿᐳᐱ ᒋᐱᒥᓄᓂᓇᒃ ᐱᓂᒐ ᐊᓂ ᓂᓂᐱᐳᓂᒃ ᕿᒪ ᕿᐳᐱ ᐊᓂᒥᓐᑎᑐᒃ. (ᒪᒐᑭᑭ·ᐃ ᐊᓄᑭ·ᐃᓐ, ᐊᓂᓴᑦ, ᐊᐱᓄᒋᓯ ᒪᒐᑭᑭ·ᐃ ᐊᓄᑭ·ᐃᓐ)

ᑭᒐᐱᓐ ᐊᓐᑕ·ᐁᑕᒪᓐ ᒋ·ᐃᑐᑲᑯᐳᓐ ᑲ·ᕿᒥᒥᒃ ᑭᒪᒐᑭᑭ·ᐃᓂᓂᒃ, ᒪᒐᑭᑭ·ᐃ·ᕿ, ᕿᒪ ᑲᐅᑕᐱᓇ·ᐊᓱᑕᒪᕿᒃ. ·ᐃᑭᕿᐟᑕᒪᓐ ᑲᐅᓐᒋᒥ ᐯᓇᓇ·ᑲᒃ ᒪᒐᑭᑭ·ᐃᑲᒥᒃ, ᐃᒍᑭᑭᑐᓐ ᐅᐅᒪ 1-800-268-1154.

ᐊᓐᑕ·ᐁᑕᒪᓐ ᓄᓂᐊ·ᐊᓱ·ᐃ ·ᐃᑐᑲᕿᕿᓐᐃᓐ ᐃᒍᑭᑭᑐᓐ ᐅᐅᒪ ᑲᐅᓐᒋᒥᓐ ᐊᓄᑲᒐᒃ 1-800-665-4324.

03/2009

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé