



Nerisaqarnermut innersuussutit qulit

NASSIUSSIGIT



PDF-ILIARIUK



EMBED



NERISAQARNERMUT
INnersuussutit qulit
De 10 kostråd

PAASISSUTISSAT

Nerisaqarnermut innersuussutit qulit nerisaqarnermut timillu aalatittarnissaanut pisortatigoortumik kaammattuutaapput. Nerisavit imertakkavillu peqqinnartumik assigiinngijiaartumillu oqimaaqatigiinnissaannut innersuussutit najoqqutassaapput. Innersuussutit malillugit nerisaruit suut tamarmik inissaqarput, aamma vitamininik, mineralinik inuussutissanillu pingaarutilinnik allanik pisariaqartitatit pisassavatit. Oqimaappallaalernissallu pitsaaliorneqassaaq, soorlu aamma inooriaatsimik pissuteqartumik nappaateqalersinnaanerit, uummatip taqaatigut nappaateqalersinnaaneq, sukkortunngorsinnaaneq (type-2-diabetes) kræfteqalersinnaanerlu annikinnerussasut. Inuiaqatigiit kalaallit amerlanersaannut nerisaqarnermut innersuussutit qulit atuupput. Ilaatinneqanngitsut tassaapput meeqqat pingasut inorlugit ukiullit, inuillu nappaateqarnertik pissutigalugu allatut nerisaqartariaqartut.

Nerisaqarnermut innersuussutit qulit malillugit inuunissamut ilaqutariittut iliuuserisinnaasasi amerlaqaat.

- Nerisarnermi ileqqorisatit niuerniarnermi aallartittarput. Peqqinnartunik pisisarit.
- Assersuutigalugu sapaatip akunneranut nerisassasi pilersaarusiortakkit, immaqa ilaqutariit tamarmiullusi, tassanilu sutornissasi pilersaarusiortugit. Ilutigisaanik niuerniagassat allattukkit, taamaalillusi atugassasi eqqortut pisiariniassagassigik.
- Meeqqatit peqatigalugit igasarit.
- Meeqqat ilarpassuinut igaqataaffigisimasamik nerinissaat nuannernerusarpoq. Taamaattumik unnukkorsiutissanik iganermi meeqqatit igaqatigisakkit. Taamaalillutik peqqinnartunik nerisassiorneq ilikkassavaat. Aamma ilaqutariittut peqatigiinneruvoq nuannersoq.

SAQQUMMERSITAQ

ALLAGARTAQ AMITSOQ

Nerisaqarnermut innersuussutit qulit allagartaq amitsaq

Nerisaqarnermut innersuussutit qulit

NERISAGARNERMUT TIMIGISSARNERMULLU
SUNNERSUSOATIGIT

Aallartittarput nerisatit
Innersuussutit iluqqorissarnerpoq.

Aallartittarput nerisatit, aallartittarput nerisatit, aallartittarput nerisatit, aallartittarput nerisatit
Ulup, ingerlappame maattaruk, aamma inuunni nuunilu uummut pilerlappame aallartittarput. Nunatta paarnat maattaruk aallartittarput. Ulup ingerlappame aamma aallartittarput qallarsuusat aallartittarput.

Aallartittarput nerisatit, aallartittarput nerisatit, aallartittarput nerisatit, aallartittarput nerisatit
Sullarsarnerpoq ingerlappame aallartittarput aallartittarput aallartittarput aallartittarput aallartittarput aallartittarput. Kiasartumik nerinermi aallartittarput aallartittarput aallartittarput aallartittarput aallartittarput. Paarnat maattaruk qallarsuusat aallartittarput aallartittarput.

Aallartittarput nerisatit, aallartittarput nerisatit, aallartittarput nerisatit, aallartittarput nerisatit
Aallartittarput aallartittarput aallartittarput aallartittarput aallartittarput aallartittarput. Kiasartumik aallartittarput aallartittarput aallartittarput aallartittarput aallartittarput. Aallartittarput aallartittarput aallartittarput aallartittarput aallartittarput.

MAPPERSAGAARAQ

Mappersagaaraq: [Nerisaqarnermut innersuussutit qulit](#)



PLAKATI

Plakati: [Nerisaqarnermut innersuussutit qulit](#)



NEQEROORUT

[Inuunerissarfiit](#)

SAAFFIGINNINNISSAMUT PAASISSUTISSAT

Saaffigikkit [inuunerissarfiit](#)

PAASISSUTISSAT ALLAT

Inuunermi [pissutsinut najoqqutassaq](#)

NERISSIORNERMI NAJOQQUTASSANIK PAASINIAAFFISSAT

<http://www.hjerteforeningen.dk/opskrifter/opskrifter/>

NUTAARSIASSAQ

19. septembarip 2020

Tikereernermit ullut tallimat qaangiunneranni misissortinnissamut periarfissaq pillugu sapaammi septembarip ulluisa 20-anni paasissutissiisoqarnissaa naatsorsuutigineqassaaq

Nunatsinni Nakorsaanerqarfiup Naalakkersuisullu tusagassiorfinnut nalunaarutaanni tallimangornermi septembarip ulluisa 18-ianneersumi, inunnik pingasunngornermi septembarip ulluisa 16-ianniit nunatsinnut tikittunik misissuinermit tunngasumi ilisimatitsissutaasutut, ullut tallimassaanni misissortinnissaq ataasinngornermi septembarip ulluisa 21-anniit periarfissangussaaq.



NUTAARSIASSAQ

20. septembarip 2020

Ullut tallimassaanni misissortinnissannut illoqarfigisanni peqqinnissaqarfik saffigiuk

Nakorsaaneqarfiup 18. septembarimi innersuussutigisimasaa malillugu ullut tallimassaanni misissortinniaruit illoqarfigisanni peqqinnissaqarfik Napparsimmavilluunniit ulluinnarni nal. 8-16 saaffigineqarsinnaavoq.





PEQQIK.GL PILLUGU



ILINNIARTITAANEQ



SULIAQARTUNUT



INFO IN ENGLISH



NUTAARSIASSAT



VIDEREUDDANNELSE



SAQQUMMERSITAT

