



Nerisaqarnermut innersuussutit qulit

NASSIUSSIGIT



PDF-ILIARIUK



EMBED



NERISAQARNERMUT
INnersuussutit QULIT
De 10 kostråd

PAASISSUTISSAT

Nerisaqarnermut innersuussutit qulit nerisaqarnermut timillu aalatitarnissaanut 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 amitsoq

Nerisaqarnermut innersuussutit qulit

NERISAQARNERMUT TIMIGISSARNERMULLU
SUNNERSUSOATIGIT

Aallartittarput
Nerisarnermi ileqqorisatit niuerniarnermi aallartittarput.

Assersuutigalugu sapaatip akunneranut nerisassasi pilersaarusiortakkit
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.

MAPPERSAGAARAQ

Mappersagaaraq: [Nerisaqarnermut innersuussutit qulit](#)



PLAKATI

Plakati: [Nerisaqarnermut innersuussutit qulit](#)



NEQEROORUT

[Inuunerissarfiit](#)

SAAFFIGINNINNISSAMUT PAASISSUTISSAT

Saaffigikkit [inuunerissarfiit](#)

PAASISSUTISSAT ALLAT

Inuunermi [pissutsinut najoqqutassaq](#)

NERISSASSIORNERMI NAJOQQUTASSANIK PAASINIAAFFISSAT

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

NUTAARSIASSAQ

16. oktoberip 2020

Nappasimasunik sulisunillu oqimaaqatigiissaakkamik eqqarsaatiginnineq

Nappasimasunik sulisunillu oqimaaqatigiissaakkamik eqqarsaatiginnineq
Peqqinnisaaq Pillugu Kattuffiit (PPK) coronamik tunillatsinnaanerup pitsaalineqarnissaanik pisariaqartitsinermut tunngatillugu ernumassutaat, Peqqinnisaaqarfimmi qullersat Peqqinnisaaqarfiullu tamakkiisup paasillunnarsinnaavaa. Peqqinnisaaqarfimmi qullersat pisumi ilungersunartorsiorfiusumi oqimaaqatigiissaariniarsaripput. Illuatungaanik nappaatip nunatsinnut Peqqinnisaaqarfimmullu eqqunneqannginnissaa, illuatungaanillu ingerlatat pingaarutillit inuttalernissaat.

oqqoq	Navianartorsiorfik (Shoqqat nappaatit: Sussit akissarsinnaasaa aniviktoq)	Eriatilik, nuallit, qarsartit toqqarsartit	Mattusaasq	Tunillatsinnaasq (Sussit akissarsinnaasaa)
✓	⚠	✗	⚠	✗
⚠	⚠	✗	✗	✗
✓	⚠	✗	✗	✗
⚠	✓	✓	✓	✗
✓	✓	✓	✓	✗
✓	✓	✓	✓	✗
✓	✓	✓	✓	✗
✓	✗	✓	✓	✓

NUTAARSIASSAQ

13. oktoberip 2020

Nuummi illoqarfiup qeqqani misissuisarfittaami ulloq siulleq iluatsilluarpoq,

Nuummi illoqarfiup qeqqani coronamut misissuisarfittaami ulloq misissuivik siulleq iluatsilluarpoq. Peqqinnisaaqarfiup suleqatigisat tamaasa misissuisarfittaamik pilersitsinermi suleqatigiilluarneq pillugu qutsavigai. Misissuivittaarnikkut illoqarfik maanna pilertortumik angusaqarfiulluarmillu sullissivittaarpoq piffissamilu sivikitsumi inunnik amerlasuunik misissuisoqarsinnaanngorpoq.





PEQQIK.GL PILLUGU



ILINNIARTITAANEQ



SULIAQARTUNUT



INFO IN ENGLISH



NUTAARSIASSAT



VIDEREUDDANNELSE



SAQQUMMERSITAT

