

Nerisaqarnermut innersuussutit qulit



PAASSISSUTISSAT

Nerisaqarnermut innersuussutit qulit nerisaqarnermut timillu aalatittarnissaanut pisortatigoortumik kaammattuutaapput. Nerisavit imertakkavillu peqqinnartumik assigiinngiaartumillu oqimaaqatigiinnissaannut innersuussutit najoqqutassaapput. Innersuussutit malillugit nerisaruit suut tamarnik 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.

NAMMINEQ QANOQ ILIUUSEQARSINNAAVUNGA

Nerisaqarnermut innersuussutit qulit malillugit inuunissamut ilaqutariittut iliuuserisinnaasasi amerlaqaat.

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

SAQQUMMERSITAQ

Allagartaq amitsoq

[Nerisaqarnermut innersuussutit qulit allagartaq amitsoq](#)



Mappersagaaraq

Mappersagaaraq: [Nerisaqarnermut innersuussutit qulit](#)



Plakati

Plakati: [Nerisaqarnermut innersuussutit qulit](#)



NEQEROORUT

[Inuunerissarfii](#)

SAAFFIGINNINNISSAMUT PAASISSUTISSAT

Saaffigikkitt [inuunerissarfii](#)

Paasissutissat allat

[Inuunermi pissutsinut najoqqutassaq](#)

Nerisassiornermi najoqqutassanik paasiniaaffissat

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

<http://www.cancer.dk/Opskrifter/>

-->