

Jono chicken thaj proteina

Te aven saste thaj baxthale, buth vrama chi dikhlam amen, zajinto simas zurales. Maj dur sim zajinto alji zhas maj dur ande djela. Incheresno sas mange te dikhav tumare atvetura pa kodol pushimatha So shuthemas avri pa kolhydrater. Thaj hunjenge kam sas överaskning ke gindinas ke sas pe jekh falo alji sas kaveres. Kade ke si man nadjaeja ke kam sichilan variso, vaj shundan variso nevo kaj zhutij tumen maj dur ande tumare dieti, treningo. Zhas maj dur pa chicken thaj pa kolhydrater, ke komplexia si specialne pa chicken kado video ekcera maj lungo avela. Ke o chicken vairkaj po 70-80 talet kerddjilas svar målat zhavshom. Atunchi sas kakal modi Jane Fonda, thaj o chicken sas boven till alt, kade ke, line te aven light produkter. Pa kolesterol buthenge darr sas, thaj hjärklapp sas kuvdo kaj o thulo, chickenaslo xabe. Ke kodo aba andrej ande amende varikaj, thaj neve studiji thaj nevo forskning sikhavel ke vi kodol studiji so sas pe kodi vrama, nas mishto kerrde, kade ke chorres hachardesas interego djela. Kade ke sako jekh adjes penel ke o chicken zurales vazhnoj, thaj lashoj thaj amaro stato kerddoj pe kodo ot te lel energia anda chicken. De dikh soj, o lashe chicken, soj o lashe chicken, o chicken so avel anda laxo, anda avukado, oliv olja, kasave buchia, na processade, thaj inke so, e kombinaciji...so kerddjolpe kana hamis kolhydrater thaj chicken? Kam serren ke kana xas kolhydrater, padjol thele kaj o glucos, vazdelpe e insulina thaj serres so kerddjolaspe, chi pabares feri lagra kerres. No te si ke amis andre kolhydrater thaj chicken, so kerres lagra, o chicken. Ke kolhydrater o stato direkt lel, thaj vikozhistalij sar energia, thaj o överflodig chicken kaj so xalan o fett, kerres lagra.

Eta kathej o principio kaj nashtik te hamis. Ke buth dieti zhan avri pe kado, ke xas vaj kuko vaj kuko xas thaj na kethanes sakofalo, ke atunchi len te kerddjon kadal problemura. O cjiken vazhno andel buth djelura, vi kel el thele inflamaciji, anda stato. Te si ke o glukos, vazdel o inflammation ando kroppen, o lashe fett thele lel les, speciellt o omega 3. Thaj adjes zhanav ke si anda amende kodol kaj xal lashe mashen, lax vaj röding vaj torsk, thaj naj amen kadal omega 3 sotar lel o manush kost tillskott. Te shaj lel karing peste o stato vitamini, näring sar b 12 thaj inke kaver, trobuj chicken te lel o stato karing peste, ke kade te lesa sama skirijpe pel pachki kel el tillsammans med mat, thena avla kado chi birija o organizmo te lel karing pes. Vi le hormoni shaj rumunpe kana naj dosta fett. Te si kade ke kamen sigo te zhan thele ande vaga thaj chi xan zhavshom chi sosko thuljipe, thaj kasave ke zurales shaj shuchon, thaj shaj rumujpe interego ämnesomsättning.