

Barbi Jakowiczaki Introdukcia

Te aven baxthale me bushuvav Barbi Jakowicz thaj me sim 36 bershengi thaj trajij ando Stockholm. Mange zurales dragoj o treningo thaj vi vazhnoj mange, det en del av mitt liv. Thaj te inkerav någorlunda hälsosammare livsstil. Man o treningo pharrudas sar djes thaj riat. Maj inti maj thuli simas, kini simas, nas man kodi energia, depressia sas man, thaj adjes o treningo kade pharrudas man ke tem maj loshaki sim, zurali sim, maj barro självförtroende si man, motivation si man. ZHutisardas man o treningo pe sa le aspekter so si. Kade chaljilas man o treningo ke kerddjilem PT, te lav mange jekh utbildning inom Personliga tränare, inom styreträning thaj vi kostrådgivare. Dikhlem soki losh das man kodo thaj kmalemas kavere manushen te zhutij kodolesa, te dav len kodi motivacia, kodo so man dine. Ajdes chijj ke le romengi hälsa naj kasavi lashi. Chi zhanen kaj te kezdin, na interegi rom alji si hunji. Chi zhanen so te kerren i gymmet. SPecialni amare zhuvlja, si buth myter kothe so von...so chi zhanen so si ando styrke träning. Thaj gindin ke mursh kerrdjona, ke avena budovani sar mursh, te kizdina te kerren styrkaträna. Me bi kamlemas te zhutij le manush kusa kado thaj maj palal vorbisarasa pa kado. Te zhutij le kusa motivacia, myter, sari te kerres pusha cho stato, zhi kaj kodo limit, ke malemas faktisk pala kado nevo bersh te birisaras te vazdas le romen thaj te ingeras le pe maj vortha drom, karing maj hälsosammare livsstil. No kodo sas so me kamos te penav, Develoresa. .