

## Dufunia cukro thaj dieta

Te aven saste thaj baxthale, zhanav ke sas te kerrav video pa treningo, de chi gelas thaj trobuja maj angle te kerrav jekh. Kamos te penav tumenge, sar kaj pendem tumenge, kem e gelem opre ande vaga, thaj ke kado si jekh norma, krujales le djes vaj kana zhas pe vakacia. No me te penav tumenge, sar si man o cukro, e gusha, chisnjenja, me sajekh chi xav manndro, xumera, kolimpiri, thaj sajekh gelem opre ande vaga, thaj pasha kado vi trenolijas. Kadej ke le manushes kana si cukro, nashtik te zhukarel sako kodo effekt osar kodoles saves naj. Ashundan tume fajma o video kathar o Jono, kaj vov penel ke kana ashaves le kolhydrater, o angluno so hasares si o paji. No me te penav tumenge me de kathar o nevo bersh pherradem 1 kilo thaj dopash, thaj sar me chi xav kolhydrater kade, mande naj te penel o mansuh paji so xasarav anglunes, me maj buth chicken pherravav kana pherravav anda vaga, thaj vi kana zhav opre. De sar gelem opre kana me chi xav manndro thaj kasave buchia thaj vi po treningo zhav, no me xos eckera maj buth kolhydrater vi te zhav opre ande zor, de penav tumenge kana aven le djes, xal o manush maj buth torto, pel o manush, bera, mol, rechija, thaj kado si sa cukro, thaj kana si tut cukro, sar kana pendam maj anglal, vov kidelpe ando kalo bukho, lever, thaj auntunchi vov anglunes si te huzhol angla te hasares chicken, sar kaj pendas o Jono, ke anglunimatar xasares o paji, thaj kothar zhal vrama zhipun pale dikhes ke pelan thele, hunji pherraven po1, 2, 3 vaj maj buth kili ando paji anglunimatar, de kothar zhal vrama te huzhares o kalo bukho, te shaj lelpe energia kathar o chicken so si tut ando stato pe kodo so trobuj le statos. Najisarav tumenge kaj dikhlan thaj mekav tumen Develesa.