

## Jono Kolhydrater 1

Hör kommer lite kortare. Hoppas att det hörs någonting. Napevno shunen man na. Ok maj dur zhas med kolhydrater. Serren pa soste vorbisarasas maj inte, kana xas kolhydrater padjon thele kaj cukro glukos, vazdelpe e insulina, ashavas te pabharas thuljipe, thaj te kerrasa kado zurales chasto thaj zurales buth thaj buth bersh e celli aba chi lena karing peste o cukro phandadjon kerrdjol o manush insulin resistant, thaj kothar diabetiker thaj kothar aba problemura.

No thaj akanak zhas maj dur ke komplikavaNI SI LE KOLHYDRATER. Le Kolhydrater thrivares kidel peski vaga, te halan 200 grami malavel avri 600 grami, kade kana ashaves te xas e kolhydrater o manush gindij ke shuchilas ke pelas ande vaga de kado si paji.

## Kolhydrater 2

Te aven baxthale thaj saste kerrav jekh skurto video, zakonchisaras pa kolhydrater. Kade vorbisardam buth kana za buth kolhydrater xal o manush, de si vi lashe kana trobun thaj kana trobun? Kana trenolis trubun tut ke den tut energia, ke kana trenolis, den tut zor le kolhydrater, thaj mafeder barron e muskuli, kade vorbisarasa maj angle kana trenolisaras thaj atunchi dikhasa sar pharrudjul o stato ke le statos si kaver bettende kana trenolis.

## Kolhydrater 3

Bisterdem vari so te penav, o shero chi kerrel buchi sar trobujpe. Lasa inke opre pa kolhydrater so te kirravel o manush, thaj so te xal. Exemplura pa manndro, ashundem ke buth penen ke o kalo manndro maj lashoj sar o parno, de shaj oenav tumenge, ke chi zhanav sari ande polska vaj russia, de ando svedo sa kadej ando kalo kolhydrater sar so si ando parno De si manndre kaj si cera, 17 grami ande kako, zurales cera pe manndreste.