

Kireszaki Introdukcia

Te aven baxthale, me bushuvav Kiresz, Eva Balok thaj me trenolij aba de 6 bersh palpale. Kana lem te trenolij lem o inchereso pe kodo soj kodo o treningo, so del o treningo le manushes. Thaj specialne so del kodo kana o manush del andel bersh. Kana del o manush andel bersh inke maj vazhnoj te trenolis sar le terne manusheske. Ke o jekh ternjipe kerrel ke si len zor thaj zuralej, thaj birrin buth bajura te kerren. Kana des ande bersh buth bajura len te hasajven kathar o manush. Sar nasplikwat chi muskelmassa, le kokola len te slabonpe, vazdenpe ruzhni nasvaljimatha, ando manush. Anda kodo ke chi mishkisajvas kechi buth sar kana napslikwat sam terne. Las maj buth te thuljuvas, vazdelpe chishnjena po manush, vaj o kolesterolo, thaj kado sa thele birij te inkerel o manush e treningosa. Napslikwat shaj xoxavas amarfe organizmos ke maj ternoj sar so si, kana trenolisaras, ke kana les te kerres aktivera chirro organizmo, napslikwat shaj xoxavas amare organizmos, ke maj ternoj sar so si kana trenolisaras ke kana trenolisaras, les te kerres aktivura chirro organizmo. Thaj les te kerres bajura ke musaj te des tut zor, lel cho organizmo te gindij te kado si sar kana simas terno. Thaj akank trobuj te prodokilij maj buth, te dav les maj buth energia, te budulij muskuli, napsliwat o pulso trobuj te marrel. Thaj kadalesa o treningo si zuerales vazhno le manusheske kana del andel bersh. Naj musaj o mansuh te gindij ke o treningo si mindig ke musaj po gym te phirras. Si dosta te mishkis tut sako djes, te les promenadi, vaj te kerres varisosko aktivitet te kerres. Thaj pa kadko vorbisarasa maj buth maj angle. Develesa.