

Te aven saste thaj baxthale, ekcerica vrama nachilas de sar pala murro plauno video. Areslas amende o corronaviruso po dujto, thaj sar kaj zhanen, lelpe puaza thaj zhalpe extra vrama. Alji najis le Develske sastjilam, Thaj vortha akanak trenolisardem gatha. Ande murro paluno video dikhlan ke vorbisardem ekcerica pa diciplina. Thaj kado trobuj o manush inkerel te avel successo ande cho treningo thaj ande chi dieta. Feri sar kado o manush te inkerel? Disciplina naj variso so feru biris te zhas te kines tuke. Feri sar te shuves kado ande chirro trajo. Thaj adjes zumavav te dav tumen ekcera praktichni tipsura. Chi vorbija buth pal kalori vaj pal siffri feru sar te vazdel o manush e disciplina ande pesko trajo praktichne. HUnjivar amare mal za barrej thaj las za barre pasura. Buth zhene las te trenolisaras po 5var, 6var ando kurko, 2 chaura ando djes, o manush shuvel barre rstrickiji ande peski dieta. Thaj o rezultato avel sigo puki si e motivacia, thaj kothar xasarel e motivacia thaj zhal palpale o manush inke maj nasul. Anda kod osar te kerres te avel tut disciplina, Mafederi te trenolis 2var, 3var ando kurko kam jekh chaso vaj 45 minuci. Thaj sar thena avela, kodol djes zha, alon tuke kodol djes, thaj zha, kodol djes save illin tuke maj buth ande cho trajo. Kana avel kaj chirri dieta, na shude tutar sakofalo. Jekh lasho tipso shaj al te shudes tutar feru o cukro, n axa chaski, cukerki, zumav te xas o lasho xabe. Si te les anglunes te les e cine pasura. Thaj te avela tut kado inchereso, kado avela rutina. Thaj e rutina kerrdjola variso ande che sakodjesko trajo. Vazdelpe e disciplina, zurajves thaj lesa e motivacia thaj barrola e diciplina.