

Rikard Parno Jansson Introdukcia

Lasho djes te baxthale thaj saste, me sim o Rikard Parno Jonsson, anda Haninge, Brandberg, 33ene bershengo sim. So me kamlemas te vorbij kana avel kaj o treningo thaj e diet si duj punktura, kaj si mange zuraes vazhni. O jekh punkto si sar o manush te implementolij o treningo thaj jekh sasti dieta, te avel jekh kothor anda chirro trajo na feri jekh temporarno bajo kaj kerres jekh shon duj vaj thrin thaj thaj pala kodo zhas palpale kaj cho purano trajo, sar jekh perioda. Me so sichilem ande murro trajo pala kodo, kodol save tume kam pinzharen man zhanen ke simas ande vaga thaj kana vel kaj o treningo thaj e dieta, kerrdem jojo banta, gelem angle thaj palpale, feri mange so kerrdjilas virazhno thela kadal ostanji bersh si ke, si jekh bari ruzhnjica mashkar motivacia thaj diciplina. E motivacia si temporalnot haj birij te avel amenge hirtelen, dikhlan jekh program, dikhlan varisoske manushes kaj del tut inspiracia thaj thaj hirtelen avel e motivacia thaj kames te kerres variso. Zhas kodola motivaciasa thaj zhas kusa interego chi zor, 2-3 kurke, jekh shon, 2-3, hasajvel e motivacia, hasajvel e motivacia, hasajvel vi o treningo. Feri e diciplina si jekh kaver djelo, e diciplina avrel zhal pe kodo nje zalazhe sar tu hachares tut, soski si chirri motivacia, si kothe vaj naj, e diciplina kerrel ke tu sjekh husches opre thaj kerres kodo so trobuj te kerres ke si jekh kothor anda chirro livstil, kadal duj punktura si mange maj vazhni, kana avel kaj o treningo thaj livstil, thaj dieta. Si tumen kaver pushimtha, hulaven amenca, ashen Develesa.