

Sivnalana ur inen normparna

Stanislav Hoferek

Autora	Publica	Licensa	Edisa	Autora ko za kovra
Stanislav Hoferek	Greenie knižnica	CC-BY-NC-ND	Inen (2026)	Stanislav Hoferek

Ko za breka

Te sir krena pala en tola vorna, keva nara sela solvat maxa vitara ur inen normparna, tva ur inen kranul vata donul sinka. So sir bone lana, vun uzrakstiit pleva gudras mankas por tula, kela no per kavla sarets teliba. Za pala vorna izskaidrot lietas tola en tieshi. Tula te mankas tu vedat uzliimeet ur za krustana, en da tu ra-vadiit sela sos, tu ra-sivet plu bone. Tu sela vedat markit mieriga, ka tus jau paizdot sela izpildiit, en ka no — atcereet te en koncentreet ur so.

Sivnalana ur inen normparna

Stanislav Hoferek

En ka sir za sema bone id za sivnalana? No vajaan kilogramas, BMI veerts en centimetros, ver tola sivet bone en runit ad za pona posa, bez neke zvaniit ambulansa por tu.

Sivnalana ur inen normparna

- Salkas, golatas, piraagas saturset aptuveni 100 % no arals vielas. Za kermeni patikt sos, ver sos no havat ka pravat. Tikai energia, keva zia nunka speneet, zia lokit id za tauki en meket kavr pas id za vasas.
- Za kermeni digerat plu bone id za rana kai id za vega. Da tu perant jau dot neka taza, so sir plu bone id za rana. Taza hren id za vega meke kavr. So sir ka kad za masta dot ur za mekelas za sema taza cviata an za zavela. Protams, da so no meket bone, en noke no ra-spanat mieriga.
- Olbaltumvielas? Sukaras? Taukis? Meket fe sura. Plu id za sukaras. Za rula: za plu tola sukara (id za salkas, golatas), sir plu krep. Plu kompleks sukaras, piemeeram id za tumbras zia risa, sir plu sivnal. Za tola sukara paraat ad za kermeni: „Tren stopeet vragaat za tauki, uztraukt sela ku mi, en larit tauki id so. En ka tu no pravat la mi, pievienot te kaut taukis, lai so sir gav!“
- Za brokoli sir sema sivnal hren. So sir garshiigs, kad so variit ur para pievienot sieru. Izmet salkas en pievienot pleva zela id za hren. Tu ra-spanat plu bone.

- Tu no spanat = tu gavnit. Tu no golat pietiekami veela = tu gavnit. Za sivniba ko za tula kermenī ra-bone id za pietiekami kavla spana. Za bone spana sir plu bone kai za film id za nokta. No hrengat vismaz dova hor an za spana. Da tu golat mela, za kermenī atbriivot kritumvielas plu lome en lokit sos id za taukis.
- Za sieviete ko havat sebinul kilogramas en keva sporteet, zitanat plu bone kai za sieviete, keva havat poninul pona kilogramas en sela no kusteet. Za taukas aizshemt plu plasa ka za svala. Miega bone vingrotiba tu melnit plu svala, taukis no ra-pazust tada vriķe en galven tu no ra-havet energija. Za sporta sir plu bone en kontra za depresias en id za preva doinul min sela vragaat galven sukaras, mesh pas taukis. Tada tu kusteet vismaz dele hor.
- Za kvalitaate hren sir dolo plu dara, ver por tu so sir inullo plu bone. En id si za diatas, tu vedat havat pleva energija, da tu ra-perant runnit. Izmantot so!