

سودکانی خوارندنووی قاو لیبیا نیا ندا چی؟



قاو یلککک ل و خوارندنو انی بووتت بشکک ل ژیا نی رثاننی زرینن، و خوارندنو وی قاو ب گدی ببتا دببتت هی بیهزکردنی مَشک، و باشترکردنی توانای هشیاری. هروها دژ نئکسیدکان دابین دکات ک یارمتهی برنگاریونو وی هوکردن و فشاری نئکسیدی دکات.

قاو هاوشو وی هخر خواردن و خوارندنو وی کی دیک سود و زیانی خهی هی، خوارندنو وی لیبیا نیا ندا چندنین سودی سوسوهه نری هی.

بشوو وی کی گشتی قاو وات ل دکات هست ب چالاک و وزی زیاتر بکیت و مَشک ب چالاک د هتتو، هروها دوو مئند ب ماددی دژ نئکسانکان ک رکی گرنگ دببتت ل خپاراستن ل نخبشیی درتخا یئکان و کهمکردنو وی هوکردن ل جتتدا.

قاو یلککک ل هکار سبرکیی کانی پاراستنی تندرستی د و یارمتهی دا بزاندنی کت دکات، هروها یادو نری و توانای سرنجدان ب هز دکات، بام پویستت نئو کساننی گرفتی دیک بیان ل

