

КОЖ СИ БОЛЕСТЬ, НО ПАКЪ МОЖЕ ДА РАЗВАЛИ СОСТАВЛЕНІЕ-ТО НА Т'БЛО-ТО.

ТОГАВА СЖНЬ-ЖТЪ Ъ ОУМ'БРЕНЪ, КОГА-ТО НЕ ДОКАРВА НИЩО ДРУГО, ОБСЕНЬ ПОЧИВАНЬЕ-ТО НА ОБД'ІА-ТА НИ. ЗАРАДИ ТОВА ОУМ'БРЕННЫЙ-ЖТЪ СЖНЬ ТВ'РДѢ МНОГО СПОМАГА НА ЗДРАВІЕ-ТО НИ. БЕЗМ'БРНЫЙ-ЖТЪ СЖНЪ ДОКАРВА РАЗЛИЧНЫ ВРЕДЫ. П'РВО ДОКАРВА СІЧКИ-ТѢ ВРЕДЫ, КОІ-ТО ДОКАРВА И БЕЗМ'БРНО-ТО ПОЧИВАНЬЕ (ИЛИ М'Р-ЗЕЛЬ-ЖТЪ), ОБЕЗСИЛЪ ЖЕБЫ-ТѢ НА Т'БЛО-ТО, ИСТР'ПВА ЧУВСТВА-ТА. КОІ-ТО СПИЖТЪ ТВ'РДѢ МНОГО, НЕ МОГАТЪ ДА ПРЕДОВІЖТЪ НИКОЖ ПОЛЪЖ ОТЬ ОУПРАЖНЕНІА-ТА, Д'ІЙСТВІА-ТА НА Т'БЛО-ТО СЪ В'РШАТЪ СЪ ПО МАЛКЪ СИЛЪ, СМІЛАНЬЕ-ТО СЪ СМЪЩАВА, И ТОЛКО-ЗИ ЗАТЛЖСТАВАТЪ КОІ-ТО МНОГО СПИЖТЪ, ЩО-ТО ИМЪ ДОКАРВА ТЛЖСТИНА-ТА ТАА ГОЛ'БМЪ ТЕГОТЪ. НА ТАКІВИ-ТѢ ОУМНЫ-ТѢ ИМЪ СИЛЫ ЗАГЪВАВАТЪ ТВ'РДѢ МНОГО НЕЩО ОТЬ СИЛЫ ТѢ СИ, ПАМЯТЬ-ТА СЪ ОУБЕЗСИЛВА, МЕЧТАНІЕ-ТО ИМЪ СЪ ЗАГЪВА, И ОУМЪ-ЖТЪ ИМЪ КАТО ЧИ НЕОУГАЖДА, КОЕ-ТО СТАВА НЕ САМО ЗАЩО-ТО Д'ІЙСТВІА-ТА НА ОУМЪ-ЖТЪ НЕ ПРИЕМВАТЪ ДОБОЛНО ОУПРАЖНЕНІЕ, НО ІОЩЕ ЗАЩО-ТО БЕЗМ'БРНЫЙ ЖТЪ СЖНЬ КОГА-ТО СТАВА ЧЕШТО, ДЖРЖИ ОУМЪ-ЖТЪ ВЪ ЕДНО ВСЕКОГАШНО МНОГОКР'ВІЕ.

П'. П Р А В И Л А З А Р А Д И С Ж Н Ъ И С А -
Д А Н К В А Н Ъ Е .

НЕ Ъ ТВ'РДѢ ВРЕДИТЕЛНО Н'ЩО ДА СЪ ПОДПІРВАМИ НА ВРЕМЕНИ НА СЖНЬ-ЖТЪ, ЗАЩО Н'БКОГА И ТРЕБА ДА СЪ ОУПІРАМИ НА СЖНЬ-ЖТЪ ЗА ПОЛЪЖ ТЪ НА ЗДРАВІЕ-ТО. НО ИМА ЕДНО ТВ'РДѢ ДОБРО ПРАВИЛО ДА НЕ СЪ ОУПІРАМИ ПАКЪ НА СЖНЬ-ЖТЪ КОГА-ТО СОВС'БМЪ НИ ПРИТИ-