

# 100 दिना में लडिक्यन के मस्त करय वाला जादू।

करधनी बांध- धागा फिट भयल मतलब लडिक्याँ अच्छा भयलं धागा ढिल भयल मतलब लडिक्याँ कमजोर भयल। लम्बाई अऊर वजन क 18 साल तक हर 3 महिना बाद



घरे में लडिक्यन क ""नाश्ता कोना" होव्य के चाहीं।

फल, नाश्ताक चीज हरदम भरल रहयं। 24 घंटा 18 साल तक।

अईसन अन्नाज दं जेवनें हमेशा 24 घंटा मूंगफली-चन्ना आदी पतिल चीज बंद (चाय, दूध) 1 कटोरी 30 ग्राम तेल 1 फल 1 अंडा रोज दं।

सिर्फ अच्छा खाना ऐसे पतिल लडिक्याँ अच्छा होई। तब मोय होई, अऊर ओकर पेट दिखी।

अच्छा अन्नाज अच्छा व्यायाम खेलब, नाचब या पैदल स्कूल जायके पेट दिखल मतलब कुपोशित हो गयल, अल्पायुशी होय जाई थकान जल्दी, काम करव कम।

ओसे लडिक्याँ हनुमान बनीहीं शक्तिमान बनीहीं। दीर्घायुष, स्मार्ट, मस्त बनीही।. भारत भाग्य विधाता बनी

भारत भाग्य विधाता बनीही।.