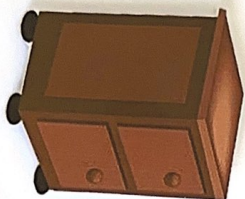
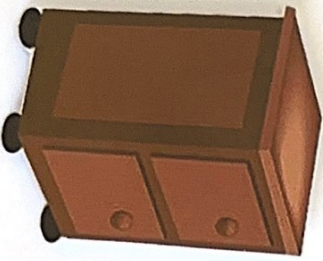




Физикалық қасиеттерді Дамыту







ЖЕНА
ЧИСТЕ



Күн тәртібі және тәулік бөліктері

ТҮН



КЕШ



ТАҢ



КҮН

Пайдалы тағамдар



Зиянды тағамдар

