



'Is la ösös se 'ou la la'at la kel'åk hün se 'ou mår fakforo

Ösös se 'ou la la'at la kel'åk hün se 'ou mår fakforo ma sårjo' tē ne pā a'tafa la håiasoag se 'æ la 'inea se muå 'ou mår fakforo ma håiasoag tes ta la a'sok se ta 'afafat ne pefå'it ne la sok se 'æa. 'Ou tåk ta, nås ta ma iris ne tore ne 'es væag 'e 'ou health care pā 'es la 'æ la sårjo' tē la pō la iris la håiasoagan 'æ la a'sok ag'esean ta rēpuer leleit.

1 Ös la potususun se 'ou la kel'åkit

- Få' te' ne tē ne 'ou huga kokon'åki ma sårjo' tütū ne 'æ pā sårjo'.
- Få' te' ne våi ma tē ne teak (supplements) la 'es'ao se 'ou foro.
- Te ka 'æ 'inea ne 'æ pō se' ma la hoa' ta le'et la håiasoag se 'æa ne kåinaga ma 'æ ma far'åk la le'et la hōl'åk fæag nōnō ka pā 'es?



2 Håivæag ma noh a'fåi

- Rak'åk se 'ou tåk ta ne nås ta ne 'æ a'fåi ka tapen.
- 'Ea se iris nōnō ka kat taf ra se 'æ ma nōnō ka få' kop ma la håiasoag.
- 'Ea se irisa nōnō ka ma 'on noanoat se teak ne 'ou våi ta ne matå'ut ne a'sok se 'æ hün se ta 'afafat, ne kat pō 'e ra la togia 'ou våi.



- Te ka ma 'on tē hoi'åkit 'æ pō la rak'åk se 'ou tåk ta ne nås ta hün se 'ou mår fakforo?
- Nā sårjo' hün se 'ou våi ta nōnō ka pā 'inea se muå ne tes ta 'amnåk ne våi ta, la teak tapen ma te ka ma 'on tē se leleit la sok 'e av ne la teak våi ta.

