

YouTube Summarizer

Transcript:

```
{ "wireMagic": "pb3", "pens": [ { } ], "wsWinStyles": [ { }, { "mhModeHint": , "juJustifCode": , "sdScrollDir": } ],  
"wpWinPositions": [ { }, { "apPoint": , "ahHorPos": , "avVerPos": , "rcRows": , "ccCols": } ], "events": [ {  
"tStartMs": , "dDurationMs": , "id": , "wpWinPosId": , "wsWinStyleId": }, { "tStartMs": , "dDurationMs": ,  
"wWinId": , "segs": [ { "utf8": "Belly", "acAsrConf": }, { "utf8": " fat", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " is",  
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " really", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " easy", "tOffsetMs": ,  
"acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " gain,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {  
"utf8": " but", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [  
{ "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "super", "acAsrConf": }, { "utf8": "  
hard", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " lose.", "tOffsetMs": ,  
"acAsrConf": }, { "utf8": " If", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8":  
" dare", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " even", "tOffsetMs": ,  
"acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, {  
"tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "think", "acAsrConf": }, { "utf8": " about",  
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " pizza,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " boom,", "tOffsetMs": ,  
"acAsrConf": }, { "utf8": " instant", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " belly", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ]  
}, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": ,  
"dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "roll.", "acAsrConf": }, { "utf8": " But", "tOffsetMs": , "acAsrConf":  
}, { "utf8": " no", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " matter", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " how",  
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " hard", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": ,  
"acAsrConf": }, { "utf8": " grind", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": ,  
"aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "your",  
"acAsrConf": }, { "utf8": " cardio", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " for", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {  
"utf8": " months", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " body",  
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " still", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": ,  
"wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8":  
"looks", "acAsrConf": }, { "utf8": " like", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " it's", "tOffsetMs": , "acAsrConf":  
}, { "utf8": " bulking", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " for", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " winter",  
"tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ {  
"utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "hibernation.", "acAsrConf": } ] }, {  
"tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": ,  
"wWinId": , "segs": [ { "utf8": "Let", "acAsrConf": }, { "utf8": " me", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " fix",  
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " that.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Whether", "tOffsetMs": ,  
"acAsrConf": }, { "utf8": " you're", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " sitting", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ]  
}, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": ,  
"dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "at", "acAsrConf": }, { "utf8": " %", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {  
"utf8": " body", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " fat", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " or",  
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " %,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": ,  
"wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8":  
"there's", "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " simple", "tOffsetMs": ,  
"acAsrConf": }, { "utf8": " two-step", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " method", "tOffsetMs": ,  
"acAsrConf": }, { "utf8": " that", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": ,  
"aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8":
```

"guarantees", "acAsrConf": }, { "utf8": " you'll", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " strip", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " fat", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " off", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "midsection.", "acAsrConf": }, { "utf8": " No", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " secret", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " fat", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " burner,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " not", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "even", "acAsrConf": }, { "utf8": " intense", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " cardio,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " just", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " exact", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "method", "acAsrConf": }, { "utf8": " I", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " use", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " myself.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " And", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " in", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " this", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " video,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "I'm", "acAsrConf": }, { "utf8": " breaking", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " it", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " down", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " so", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you've", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " got", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " zero", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "excuses", "acAsrConf": }, { "utf8": " left", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " keep", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " those", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " love", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " handles", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "around.", "acAsrConf": }, { "utf8": " But", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " first,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " let", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " me", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " quickly", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " clear", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "up", "acAsrConf": }, { "utf8": " some", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " myths", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " because", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " if", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " want", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "beat", "acAsrConf": }, { "utf8": " belly", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " fat,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " got", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " know", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "enemy", "acAsrConf": }, { "utf8": " before", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " can", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " crush", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " it.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " You've", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "probably", "acAsrConf": }, { "utf8": " already", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " managed", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " drop", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " some", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": ,

"wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "weight.", "acAsrConf": }, { "utf8": " Your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " arms", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " look", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " leaner.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " face", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "looks", "acAsrConf": }, { "utf8": " sharper.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " But", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " that", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " belly", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " fat", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " still", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "there,", "acAsrConf": }, { "utf8": " clinging", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " on", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " like", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " it", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " owns", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "place.", "acAsrConf": }, { "utf8": " And", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " no,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " it's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " not", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " because", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you're", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "lazy", "acAsrConf": }, { "utf8": " or", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " because", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " didn't", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " hit", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " enough", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "crunches.", "acAsrConf": }, { "utf8": " It's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " simply", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " how", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " body", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "works.", "acAsrConf": }, { "utf8": " Your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " genetics", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " decides", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " where", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " fat", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "leaves", "acAsrConf": }, { "utf8": " first", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " where", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " it's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " going", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "stick", "acAsrConf": }, { "utf8": " around", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " till", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " very", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " end.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " And", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " for", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "most", "acAsrConf": }, { "utf8": " of", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " us", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " that", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " endgame", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " belly.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "And", "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " two", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " main", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " reasons", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " are", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " simple.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }

```

"tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "First," , "acAsrConf": } , { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " fat", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " cells", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " in", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " belly", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " are", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "like", "acAsrConf": } , { "utf8": " gum", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " stuck", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " on", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " shoe.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " Belly", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " fat", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "hangs", "acAsrConf": } , { "utf8": " on", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " way", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " harder", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " than", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " fat", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " in", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "arms", "acAsrConf": } , { "utf8": " or", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " face.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " Doesn't", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " matter", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " how", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " fast", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "you", "acAsrConf": } , { "utf8": " walk", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " or", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " how", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " hard", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " scrape," , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " it's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "always", "acAsrConf": } , { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " last", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " thing", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " come", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " off.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "Second", "acAsrConf": } , { "utf8": " reason," , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " poor", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " blood", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " flow.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " Meaning", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "fat", "acAsrConf": } , { "utf8": " loss", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " signals", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " barely", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " get", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " there.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " While", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "your", "acAsrConf": } , { "utf8": " arms", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " face", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " are", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " burning", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " fat", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " like", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "crazy," , "acAsrConf": } , { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " stomach's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " just", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " sitting", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " there", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "like", "acAsrConf": } , {

```

"utf8": " it's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " on", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " vacation", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " mode.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " That's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " why", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] } , { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] } , { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "you", "acAsrConf": } , { "utf8": " start", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " seeing", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " veins", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " on", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " biceps", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] } , { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] } , { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "while", "acAsrConf": } , { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " abs", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " still", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " look", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " like", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " they're", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] } , { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] } , { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "on", "acAsrConf": } , { "utf8": " strike", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] } , { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] } , { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "because", "acAsrConf": } , { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " can't", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " target", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " fat", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " loss.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " It", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] } , { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] } , { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "doesn't", "acAsrConf": } , { "utf8": " happen", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " in", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " just", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " one", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " place.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " It", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] } , { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] } , { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "happens", "acAsrConf": } , { "utf8": " everywhere", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " at", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " once.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " But", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] } , { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] } , { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "genetics", "acAsrConf": } , { "utf8": " decide", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " which", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " zones", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " get", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " hit", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] } , { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] } , { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "first.", "acAsrConf": } , { "utf8": " Your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " body", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " has", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " its", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " favorite", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " fat", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] } , { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] } , { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "storage", "acAsrConf": } , { "utf8": " hangouts.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " And", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " surprise,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " that's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] } , { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] } , { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "also", "acAsrConf": } , { "utf8": " where", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " it's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " most", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " stubborn", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " when", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] } , { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] } , { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "burning", "acAsrConf": } , { "utf8": " it", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " off.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " Some", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " people's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " faces", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " slim", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] } , { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }

] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "down", "acAsrConf": }, { "utf8": " right", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " away.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Others", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " notice", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " their", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "arms", "acAsrConf": }, { "utf8": " or", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " legs", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " tightening", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " up.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " But", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " there's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "one", "acAsrConf": }, { "utf8": " rule", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " that", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " always", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " holds", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " true.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " The", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "spot", "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " hate", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " most", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " will", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " always", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " be", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "the", "acAsrConf": }, { "utf8": " last", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " go.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Frustrating,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " absolutely,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "but", "acAsrConf": }, { "utf8": " that's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " reality", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " of", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " game.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Now,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "let's", "acAsrConf": }, { "utf8": " clear", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " up", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " another", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " myth.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Crunches", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "aren't", "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " belly", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " fat", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " eraser.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " No", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " matter", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " how", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "many", "acAsrConf": }, { "utf8": " sit-ups", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " crank", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " out,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " stomach", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "fat", "acAsrConf": }, { "utf8": " isn't", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " just", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " going", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " magically", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " melt", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "away.", "acAsrConf": }, { "utf8": " That's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " just", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " not", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " how", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " body", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, {

"tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "works.", "acAsrConf": }, { "utf8": " But", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " here's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " where", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " it", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " gets", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "interesting.", "acAsrConf": }, { "utf8": " Training", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " abs", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " still", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "matters", "acAsrConf": }, { "utf8": " because", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " when", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " actually", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " grow", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "those", "acAsrConf": }, { "utf8": " muscles,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " they", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " start", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " showing", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "through", "acAsrConf": }, { "utf8": " at", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " higher", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " body", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " fat", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " percentages.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "You", "acAsrConf": }, { "utf8": " don't", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " need", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " get", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " shredded", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " down", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "%", "acAsrConf": }, { "utf8": " body", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " fat", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " just", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " see", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " lines.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Even", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "sitting", "acAsrConf": }, { "utf8": " around", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " ", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " %", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " solid", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " set", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " of", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "abs", "acAsrConf": }, { "utf8": " will", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " start", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " peek", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " through.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " And", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " it's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "the", "acAsrConf": }, { "utf8": " same", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " with", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " every", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " muscle", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " group.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " So", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "no", "acAsrConf": }, { "utf8": " ab", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " training", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " won't", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " torch", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " belly", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " fat", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": ,

"wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "directly," , "acAsrConf": }, { "utf8": " but" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " it" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " will" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " make" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "midsection" , "acAsrConf": }, { "utf8": " look" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " sharper" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " and" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " more" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " defined" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "while" , "acAsrConf": }, { "utf8": " you" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " keep" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " losing" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " fat" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " overall." , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Think" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "of" , "acAsrConf": }, { "utf8": " it" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " like" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " prepping" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " abs" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " for" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "showtime," , "acAsrConf": }, { "utf8": " so" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " they're" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " ready" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " shine" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "moment" , "acAsrConf": }, { "utf8": " your" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " body" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " fat" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " drops" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " low" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " enough." , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "Now" , "acAsrConf": }, { "utf8": " that" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " belly" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " fat" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " has" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " no" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " more" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " secrets" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "for" , "acAsrConf": }, { "utf8": " you," , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " let" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " me" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " show" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " exact" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "two-step" , "acAsrConf": }, { "utf8": " method" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " finally" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " burn" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " off" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " that" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "emergency" , "acAsrConf": }, { "utf8": " winter" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " fuel" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " tank." , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " If" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " want" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "to" , "acAsrConf": }, { "utf8": " lose" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " belly" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " fat," , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " there's" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " only" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " one" , "tOffsetMs": ,

"acAsrConf": }, { "utf8": " way.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": ,
"aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "Calorie",
"acAsrConf": }, { "utf8": " deficit.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " And", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {
"utf8": " this", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " where",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " most", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": ,
"wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8":
"people", "acAsrConf": }, { "utf8": " tap", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " out.", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " Sticking", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {
"utf8": " this", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " step", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": ,
"dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": ,
"segs": [{ "utf8": "long", "acAsrConf": }, { "utf8": " enough.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " So,",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " how", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " do", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " actually", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {
"utf8": " set", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{
"utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "this", "acAsrConf": }, { "utf8": "
up", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " without", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " turning",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " it", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " into", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " PhD", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {
"utf8": " in", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{
"utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "nutrition?", "acAsrConf": }, {
"utf8": " The", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " first", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " step",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " figuring", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, {
"tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "out", "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " maintenance", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " calories.", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " That's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": ,
"aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "basically",
"acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " amount", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {
"utf8": " of", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " daily", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " calories",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }
] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "it", "acAsrConf": }, { "utf8": " takes",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " keep", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " weight", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {
"utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " same.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": ,
"dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": ,
"segs": [{ "utf8": "Eat", "acAsrConf": }, { "utf8": " more", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " gain", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " weight.", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " Eat", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " less", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {
"utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{
"utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "lose", "acAsrConf": }, { "utf8": "
weight.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Simple.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Well",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " in", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " theory", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, {
"tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "because", "acAsrConf": }, { "utf8": " let's",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " be", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " honest", "tOffsetMs": ,

```

"acAsrConf": }, { "utf8": " figuring", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " out", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] },
{ "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": ,
"dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "that", "acAsrConf": }, { "utf8": " number", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " then", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {
"utf8": " breaking", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " it", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " down",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" }
] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "into", "acAsrConf": }, { "utf8": " how",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " much", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " protein,", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " carbs,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {
"utf8": " fat", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [
{ "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "you", "acAsrConf": }, { "utf8": "
need", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " every", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " day",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " can", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " feel", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " like", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " doing", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, {
"tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs":
, "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "math", "acAsrConf": }, { "utf8": " homework.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {
"utf8": " Tracking", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " every", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": "
calorie,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ {
"utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "counting", "acAsrConf": }, { "utf8":
" every", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " bite,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " weighing",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " every", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": ,
"wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ {
"utf8": "crumb.", "acAsrConf": }, { "utf8": " Absolute", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " nightmare.", "tOffsetMs":
, "acAsrConf": }, { "utf8": " Most", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " people", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }
] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": ,
"dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "give", "acAsrConf": }, { "utf8": " up", "tOffsetMs": , "acAsrConf":
}, { "utf8": " right", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " there.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " And",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " second", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": ,
"aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "stop",
"acAsrConf": }, { "utf8": " fat", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " loss", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {
"utf8": " stalls.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " That's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": "
exactly", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ {
"utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "why", "acAsrConf": }, { "utf8": " I",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " use", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Calai.", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " Want", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {
"utf8": " lose", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " belly", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " fat?",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" }
] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "Set", "acAsrConf": }, { "utf8": " up",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " profile", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {
"utf8": " goal.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs":
[ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "It", "acAsrConf": }, { "utf8": "
instantly", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " gives", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " exact", "tOffsetMs": ,

```

"acAsrConf": }, { "utf8": " daily", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": ,
"aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "calories," ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " plus", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {
"utf8": " protein," , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " fat," , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " and",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": : }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }
] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "carb", "acAsrConf": }, { "utf8": " targets." ,
"tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, { "utf8": " No", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " guessing," , "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " no", "tOffsetMs": , "acAsrConf": : }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": ,
"aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8":
"spreadsheets," , "acAsrConf": }, { "utf8": " no", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " headaches." ,
"tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, { "utf8": " Calorie", "tOffsetMs": , "acAsrConf": : }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs":
 , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{
"utf8": "tracking." , "acAsrConf": }, { "utf8": " Super", "tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, { "utf8": " simple." ,
"tOffsetMs": , "acAsrConf": : }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }
] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "You", "acAsrConf": }, { "utf8": " just",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, { "utf8": " snap", "tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": : }, { "utf8": " picture", "tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, { "utf8": " of", "tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, {
"utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, { "utf8": " meal", "tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, { "utf8": " and",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": : }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }
] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "Cal", "acAsrConf": : }, { "utf8": " AI",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, { "utf8": " breaks", "tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, { "utf8": " down", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": : }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, { "utf8": " calories", "tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, {
"utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": : }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs":
[{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "macros", "acAsrConf": : }, {
"utf8": " for", "tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, { "utf8": " you." , "tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, { "utf8": " No",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, { "utf8": " typing," , "tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, { "utf8": " no", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": : }, { "utf8": " mental", "tOffsetMs": , "acAsrConf": : }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": ,
"aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "math." ,
"acAsrConf": : }, { "utf8": " Protein," , "tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, { "utf8": " carbs," , "tOffsetMs": , "acAsrConf":
: }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, { "utf8": " fats," , "tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, { "utf8": " all",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": : }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }
] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "logged", "acAsrConf": : }, { "utf8": " in",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, { "utf8": " seconds." , "tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, { "utf8": " And", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": : }, { "utf8": " from", "tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, { "utf8": " my", "tOffsetMs": , "acAsrConf": : }] }, {
"tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs":
 , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "experience," , "acAsrConf": : }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, {
"utf8": " accuracy", "tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, { "utf8": " ,
surprisingly", "tOffsetMs": , "acAsrConf": : }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{
"utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "solid." , "acAsrConf": : }, { "utf8": "
But", "tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, { "utf8": " I", "tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, { "utf8": " still", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": : }, { "utf8": " give", "tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, { "utf8": " it", "tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, {
"utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, { "utf8": " quick", "tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, { "utf8": " check",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": : }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }
] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "to", "acAsrConf": : }, { "utf8": " make",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, { "utf8": " sure", "tOffsetMs": , "acAsrConf": : }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": ,

"acAsrConf": }, { "utf8": " scan", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " didn't", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " miss", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "anything", "acAsrConf": }, { "utf8": " like", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " those", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " sneaky", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " feta", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " cubes.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " I", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "just", "acAsrConf": }, { "utf8": " add", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " it", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " manually", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " in", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " couple", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " of", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "seconds,", "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "and", "acAsrConf": }, { "utf8": " I'm", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " good", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " go.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "It", "acAsrConf": }, { "utf8": " also", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " comes", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " with", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " built-in", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " barcode", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "scanner", "acAsrConf": }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " food", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " database,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " so", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "midnight", "acAsrConf": }, { "utf8": " protein", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " bar", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " or", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Greek", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " yogurt", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " tub", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "gets", "acAsrConf": }, { "utf8": " tracked", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " down", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " detail", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " in", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "seconds.", "acAsrConf": }, { "utf8": " And", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " for", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " those", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " of", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " who", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " like", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "spicing", "acAsrConf": }, { "utf8": " things", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " up", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " with", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " weirdest", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "protein", "acAsrConf": }, { "utf8": " snacks,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " I", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " put", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " their", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " food", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "database", "acAsrConf": }, { "utf8": " to",

```
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " test.", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " And", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " guess", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {
"utf8": " what?", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " My", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] ] }, { "tStartMs": ,
"dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": ,
"segs": [ { "utf8": "protein", "acAsrConf": }, { "utf8": " popcorn", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " logged",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " in", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " second.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "wWinId": , "aAppend": ,
"segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "And", "acAsrConf": }, {
"utf8": " remember,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": "
muscles", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " are", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " built",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " in", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": ,
"wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8":
"the", "acAsrConf": }, { "utf8": " gym,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " but", "tOffsetMs": , "acAsrConf":
}, { "utf8": " revealed", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " in", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " kitchen.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs":
, "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ {
"utf8": "So,", "acAsrConf": }, { "utf8": " if", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you're", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " serious", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " about", "tOffsetMs": , "acAsrConf": },
{ "utf8": " losing", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " fat", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": ,
"dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": ,
"segs": [ { "utf8": "without", "acAsrConf": }, { "utf8": " losing", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " mind,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " check", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " out", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Cal", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, {
"tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs":
, "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "Al.", "acAsrConf": }, { "utf8": " It", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " turns",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " calorie", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " tracking", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " from", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, {
"tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs":
, "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "headache", "acAsrConf": }, { "utf8": " into", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {
"utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " habit", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you'll",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " actually", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs":
, "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ {
"utf8": "enjoy.", "acAsrConf": }, { "utf8": " Download", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Calai",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " make", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " sure", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, {
"tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs":
, "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "use", "acAsrConf": }, { "utf8": " code", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": "
captain", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " workout", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " for",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " -day", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, {
"tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "free", "acAsrConf": }, { "utf8": " trial.", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " All right,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " step", "tOffsetMs": , "acAsrConf": },
{ "utf8": " one", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": ,
"dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": ,
"segs": [ { "utf8": "locked", "acAsrConf": }, { "utf8": " in.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Now,"
```

"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " let's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " move", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " on", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " step", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "two,", "acAsrConf": }, { "utf8": " speeding", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " up", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " deficit.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " But", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " don't", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "worry,", "acAsrConf": }, { "utf8": " that", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " doesn't", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " mean", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " cutting", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " even", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "more", "acAsrConf": }, { "utf8": " calories", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " because", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " can", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " just", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " burn", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "more.", "acAsrConf": }, { "utf8": " And", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " I", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " know", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " what", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you're", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " thinking.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "You've", "acAsrConf": }, { "utf8": " probably", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " tried", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " running,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " cycling,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "rowing,", "acAsrConf": }, { "utf8": " maybe", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " even", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " gone", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " full", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " beast", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " mode", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "with", "acAsrConf": }, { "utf8": " HIT.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " And", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " yeah,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " it", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " works.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Pretending", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "they", "acAsrConf": }, { "utf8": " don't", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " torch", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " calories", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " would", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " be", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "same", "acAsrConf": }, { "utf8": " as", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " saying", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " pineapple", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " pizza", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "actually", "acAsrConf": }, { "utf8": " good.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " These", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " moves", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " torch", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "calories", "acAsrConf": }, { "utf8": " fast.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " On", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " paper,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " they", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " look",

"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " like", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": ,
"wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8":
"the", "acAsrConf": }, { "utf8": " perfect", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " fat", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " loss", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " hack,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {
"utf8": " but", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " it's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " only",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }
] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "on", "acAsrConf": }, { "utf8": " paper",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " because", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " what", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " if", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " I", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": "
told", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " that", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, {
"tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "this", "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " not", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " what", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {
"utf8": " I", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " would", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": "
recommend?", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " And", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": ,
"dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": ,
"segs": [{ "utf8": "definitely", "acAsrConf": }, { "utf8": " not", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " what",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " I", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " used", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " stay", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {
"utf8": " lean", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs":
[{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "year", "acAsrConf": }, { "utf8": "
round.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Because", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " truth", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " is,", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " most", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": ,
"aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "people",
"acAsrConf": }, { "utf8": " can't", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " stick", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {
"utf8": " with", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " hardcore", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": "
cardio", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{
"utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "long", "acAsrConf": }, { "utf8": "
enough", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " see", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " belly", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " fat", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {
"utf8": " melt.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " And", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": ,
"dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": ,
"segs": [{ "utf8": "it's", "acAsrConf": }, { "utf8": " not", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " only", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " downside.", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " Smash", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {
"utf8": " heat", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs":
[{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "session", "acAsrConf": }, {
"utf8": " before", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " lifting,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " strength", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": ,
"dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": ,
"segs": [{ "utf8": "tanks.", "acAsrConf": }, { "utf8": " Go", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " too",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " hard", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " after", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " lifting,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] },
{ "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": ,

```
"dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "muscles", "acAsrConf": }, { "utf8": " don't", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " recover.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " instead", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " of", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "growing,", "acAsrConf": }, { "utf8": " they", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " start", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " screaming", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " for", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " mercy.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "Either", "acAsrConf": }, { "utf8": " way,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you're", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " stalling", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " or", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " worse,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "you're", "acAsrConf": }, { "utf8": " burning", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " muscle,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " not", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " fat.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " And", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "that's", "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " exact", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " opposite", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " of", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " what", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " we're", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "here", "acAsrConf": }, { "utf8": " for.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " That's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " why", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " I", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " ditched", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "torture", "acAsrConf": }, { "utf8": " treadmill", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " sessions", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " that", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " left", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " me", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "feeling", "acAsrConf": }, { "utf8": " like", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " zombie.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " If", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " goal", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "to", "acAsrConf": }, { "utf8": " lose", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " belly", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " fat", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " actually", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " keep", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " it", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "off", "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " cardio", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " can't", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " be", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " something", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "hate.", "acAsrConf": }, { "utf8": " It", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " has", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " be", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " something", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " can", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " do", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs":
```


, "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "forever.", "acAsrConf": }, { "utf8": " And", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " solution", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "simplest", "acAsrConf": }, { "utf8": " move", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " ever.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Walking.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Yeah,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " that", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "thing", "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " legs", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " were", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " built", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " for.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " And", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " I", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "can", "acAsrConf": }, { "utf8": " already", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " hear", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " typing", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " in", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "comments,", "acAsrConf": }, { "utf8": " \"There's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " no", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " way", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " I'm", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " going", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "get", "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " six-pack", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " just", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " by", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " walking.\", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " But", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "here's", "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " truth.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " body", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " doesn't", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " care", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "if", "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " calories", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " burn", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " come", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " from", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "sprints", "acAsrConf": }, { "utf8": " burpees,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " or", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " laps", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " around", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "block.", "acAsrConf": }, { "utf8": " What", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " matters", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " consistency.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " And", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "the", "acAsrConf": }, { "utf8": " easiest", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " way", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " stay", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " consistent", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " by", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": ,

"segs": [{ "utf8": "doing", "acAsrConf": }, { "utf8": " something", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you're", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " already", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " doing", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "every", "acAsrConf": }, { "utf8": " single", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " day.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Aim", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " for", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " ,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": " ,", "acAsrConf": }, { "utf8": " steps", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " day.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " No", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " joint", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " pain", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " like", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "running.", "acAsrConf": }, { "utf8": " No", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " recovery", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " drain", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " like", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " lifting.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "And", "acAsrConf": }, { "utf8": " none", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " of", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " those", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " insane", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " postcardio", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "cravings", "acAsrConf": }, { "utf8": " where", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " end", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " up", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " demolishing", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "half", "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " fridge", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " erasing", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " every", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "calorie", "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " just", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " burned.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Just", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " free", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "loweffort", "acAsrConf": }, { "utf8": " calories", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " burnt", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " straight", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " from", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "your", "acAsrConf": }, { "utf8": " feet.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " And", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " best", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " part,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " can", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "rack", "acAsrConf": }, { "utf8": " up", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " those", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " steps", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " without", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " even", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "thinking", "acAsrConf": }, { "utf8": " about", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " it.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Just", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " by", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " moving", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " more",

```

"tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n"
] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "throughout", "acAsrConf": }, { "utf8": " your",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " day.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " You", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " can", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " walk", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {
"utf8": " while", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": ,
"segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "calling", "acAsrConf": },
{ "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " gym", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " crush.",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Park", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " at", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": ,
"aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "farthest",
"acAsrConf": }, { "utf8": " spot", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " in", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {
"utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " parking", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " lot.",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Take", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": ,
"wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8":
"the", "acAsrConf": }, { "utf8": " stairs", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " instead", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " of", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8":
" elevator.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Or", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": ,
"dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": ,
"segs": [ { "utf8": "just", "acAsrConf": }, { "utf8": " head", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " outside",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " get", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " some", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " fresh", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {
"utf8": " air", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [
{ "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "while", "acAsrConf": }, { "utf8":
" secretly", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " still", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " wondering",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " who", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " stole", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, {
"tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "your", "acAsrConf": }, { "utf8": " last", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " protein", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " pancake.", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " Spoiler", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " it", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, {
"tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs":
, "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "was", "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " at",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " :", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a.m.", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " Bonus", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " perks", "tOffsetMs": , "acAsrConf": },
{ "utf8": " of", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [
{ "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "walking.", "acAsrConf": }, {
"utf8": " Less", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " cortisol", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " better",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " sleep", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " for", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, {
"tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "maximum", "acAsrConf": }, { "utf8": " gains.",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Now", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " don't", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " have", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {
"utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " go", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": ,
"dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": ,
"segs": [ { "utf8": "all", "acAsrConf": }, { "utf8": " in", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " on", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " ,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " steps", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {

```

"utf8": " tomorrow.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Start", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, {
"tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs":
 , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "small.", "acAsrConf": }, { "utf8": " Add", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": "
 ,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " steps", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " day.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " That's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] },
{ "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": ,
"dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "literally", "acAsrConf": }, { "utf8": " two", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " -minute", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " walks.", "tOffsetMs": , "acAsrConf":
}, { "utf8": " Once", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": ,
"segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "that's", "acAsrConf": }, {
"utf8": " easy,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " bump", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " it",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " up", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " by", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " another", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": ,
"aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": " ,",
"acAsrConf": }, { "utf8": " Keep", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " stacking", "tOffsetMs": , "acAsrConf":
}, { "utf8": " until", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you're", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs":
 , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId":
 , "segs": [{ "utf8": "comfortably", "acAsrConf": }, { "utf8": " cruising", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " at",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " ", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " ,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": ,
"aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "steps",
"acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " day.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {
"utf8": " And", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " this", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " is",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " where", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Calai", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, {
"tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "makes", "acAsrConf": }, { "utf8": " it", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " super", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " easy.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {
"utf8": " Again,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " it", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " hooks",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }
] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "straight", "acAsrConf": }, { "utf8": " into",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " phone's", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " step", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " counter.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }]
, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": ,
"dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "No", "acAsrConf": }, { "utf8": " guessing", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " no", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " excuses.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {
"utf8": " Just", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " open", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }
] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "app", "acAsrConf": }, { "utf8": " and",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you'll", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " know", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " exactly", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " where", "tOffsetMs": , "acAsrConf": },
{ "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": ,
"segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [{ "utf8": "stand.", "acAsrConf": },
{ "utf8": " This", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " two-steps", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": "
method", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " sounds", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }] }, { "tStartMs": ,
"dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [{ "utf8": "\n" }] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": ,

```
"segs": [ { "utf8": "almost", "acAsrConf": }, { "utf8": " too", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " simple",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " but", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " those", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " little", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": ,
"aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "moves",
"acAsrConf": }, { "utf8": " add", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " up.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {
"utf8": " Day", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " after", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " day",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " week", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " after", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, {
"tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "week,", "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs":
, "acAsrConf": }, { "utf8": " calories", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " compound.", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": }, { "utf8": " Combine", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId":
, "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "that",
"acAsrConf": }, { "utf8": " with", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {
"utf8": " proper", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " diet,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " and",
"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " belly", "tOffsetMs": ,
"acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, {
"tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "fat", "acAsrConf": }, { "utf8": " doesn't", "tOffsetMs":
, "acAsrConf": }, { "utf8": " stand", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, {
"utf8": " chance.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] } ] }
```

Summary

```
"wireMagic": "pb3", "pens": [ { { { "mhModeHint": , "juJustifCode": "sdScrollDir": } "events": [ [ { "tStartMs":,
"durationsMs": "wWinId": "aAppend": ] ] "segs": [ "Belly", "acAsrConf": "Super", "Super": "belly")
```