s			
- a I			
e d H			
o n e			
B u t			
t e r			
P a r			
e r H			
o u s			
e R o			
I s			
L i			
k I			
e d i			
e n t s			
3 1 / / 4 4			
3 1 /			
c u			

p		
- p u r		
o s e		
i o u r		
u u s		
n e e		
e d 1 p		
c k e		
c h m		
n , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
R a p i		
d R i s		
Y e a s		
: 1 / 2		
e a s		
о о л k		
s h e		
c u p		
er r w		
k   3		
a b I o		
- p o o		
s h o n		

y 4 t		
D 		
0 0 n		
s a I		
e d b u		
t r o		
m t e m		
p o r a		
: u r e		
1 a 7		
e e g g		
o m t e		
p e r		
t u r		
f I a k		
, s e e e e e e e e e e e e e e e e e e		
a   		
o r t		
p i n		
- н о N		
E Y B U		
T T E R		
e s p		
o n s		
u t		

:			
e r m			
t e d			
t a b			
e s p			
n s h			
n e y			
т о с			
s s i			
t h b o			
w I o			
d m i i			
m b i n			
o t h			
I o u			
y c a s			
t , a			
d s a I			
A d d			
h e w			
k h			
n e y			
h e e			
9			
b u t			
e			

r			
s i			
9 t h			
d o u			
9 h o			
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			
m i x			
n t			
I t			
- f I			
u r			
, c , o m			
p 			
- e I			
r P			
d ,			
b o			
4			
m i n			
u t o			
h e			
o u g			
 s o			
m s s			
i c k			
y , a			
d t			
e r e			
 a i			
i n 9			
/ 4 c			
u P o			
f			

1 0 u		
c		
 e b		
w I W		
t h P		
a t i		
c w r		
p a n		
r o		
t e		
o r		
t u r		
f o r		
5 m i		
u t e s		
o r u		
e w h		
- u r		
- mt		
 p e		
a t u		
е - Т		
o m a k		
e t h		
h o n		
y b u		
t o		

C o m			
b i			
e t h			
e ib u			
t			
a n d			
h o			
e y t			
o g e			
t h			
n			
s m			
I I Б			
o w			
- P			
e h e			
a t			
h e o			
v e n			
t 0 3			
0 d			
g r			
e s F			
G			
e a e			
9 x			
1 3 i			
n c h			
u a k			
n 9 d			
i s h			
i 9 h			
s I y d			
 u s			
y o u			
r w			
r k s			

u		
r f a		
o w I		
f I o		
r - T		
л о и		
t h e d		
9 h		
p u n c		
i t d		
w		
d d i		
i d e t		
e d o u		
9 h i		
R o I I		
a c h		
a 1 2		
in c h		
q u s		
v , a b		
u 1		
- : : :		
h t i		
k 8		
u s h e		

c h s			
u a r e			
i t h			
o n e			
b u t			
v i n			
a n y			
e f t			
v e r b			
f o r			
e r v			
n 9 C			
h s q			
a r e			
: d o			
s h i n			
o 6 s			
r I P			
R G			
e a c h			
p i n			
   (   5			
e a b o			
v e p h			

У У			
o u c			
t t h			
r o I			
s s i			
ii n			
h e f			
i d g			
0 v			
r n i			
h t			
B a k			
e t h			
r o I			
s f o			
1 8 -			
z 5 m			
n u t			
s , u			
 t i			
t h o			
, r e			
o I d			
w n b r			
o w n			
R e m			
v e t			
e m			
r o m t			
h e o			
e n a			

d b r		
s h w i		
h t h		
r e m a		
i n i		
9 h o n		
y b u		
t c		
P U I		
t h o m		
p a r t		
t o s		
r v e		
ar m w		
t h f		
a k y		
e a s		
: : : : : : : : : : : : : : : : : : :		
· o t e		
: T o		
a k a A		
p r		
p a r		
t h o		
h r o		
9 h s		
e p 4		

O C C C C C C C C C C C C C C C C C C C	

0			
m i n			
t e s p			
i o r			
o b a k			
n 9			
h e n b			
·· k o a			
d i r			
t • d			
T o P			
r			
e a n d			
, r e e			
e: : : : :			
e m b			
e t h			
o I I			
t h r			
u 9 h s			
e P 5			
h e n			
o v e r			
h e P a			
n a n d			
r e e			
e f o r			
P t o			
m			

o n t h			
s T			
a w t			
   s   o			
e r n			
9 h t			
n t h			
r r i			
9 e o			
o n t			
u G U			
o r			
e w h			
u r s			
O n c			
t h a w			
e d , , b			
a k o			
s d i			
e c t			
d - T			
o B a k			
e a n d			
- -			
• : : : : : : : : : : : : : : : : : : :			
 e r			
   5   a			
d			

r e c			
e d a n d			
і в t			
m p i			
t o i y			
C o v			
r w e I			
a n d			
r e z			
f o r			
r t o 3			
on t			
Т h			
w a n d w			
a r m b			
e f o r			
s e r			
n 9			
N u t r i			
t i o			
S e r			
i n g s :			
1 2 2 r			
- ; ;			

t : C a r b b			