# **Speed Matters**

Jeeu Matter J king is a great exercise, we know. In long term, it can keep us healthy and n. if you are looking for ways to burn re calories and also get cardiovasculai nefits, change your pace of walking. The st average speed for fitness walking.





We need adequate amounts of protein for our body to function well. So it's important to know which foods provide us this key nutrient, writes Saliha Nasline

# Get Your Proteins from the Right Sources

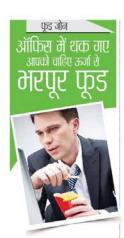
a faulthood, though the body's particular unarranged and provide in the more or less excess, the model of the provider in the more or less excess, the model of the provider in the more or less excess, the model of the provider in the model of the provider in the to compensate for normal vews to compensate for normal vews to the compensate for normal very compensate for normal vews to the compensate for normal very compensate for normal very compensate for normal very compensate for normal vews to the compensate for normal very compensate for normal vews to the compensate We should consume supplements only if our standard sta staple diet doesn't meet the basic body requirements or

# Dr Sameer Khan, Chief Business Officer

# Some for YOUR SPREAD

# Get Your DAILY QUOTA





प्रावणन कामकारों तोगों ने यह जिक्काल को है कि
उनके पार प्रमों का प्रायण नहीं है, स्वाप करने का प्रमाण
वहन नजार है और नजारत तोग क्रमान नहीं हम पारों।
या प्रवाण के सामें नजारत तोग क्रमान नहीं हम पारों।
या प्रवाण के सामाण कर है हम प्रारम के प्रावण है नहीं है।
याका प्रमुख कामक है है ता प्रायण काम है है नहीं है।
याका प्रमुख कामक है कि यह प्रायण के प्रायण है के के लग्न
पूर्ण काम है पार प्रायण के पारों है के अपने हैं हम है के स्वाप्त है कि स्वाप्त है के स्वाप्त स्वाप्त स्वाप्त है के स्वाप्त स्वाप्त स्वाप्त है के स्वाप्त स्वाप्त है के स्वाप्त स्वाप्त स्वाप्त स्वाप्त है के स्वाप्त स्वाप्त

- कार संस्था अपन्य पार्च के लिए कुछ सावन्य है तरित कर सा हो बावा ए सा है के लिए कुछ सावन्य दे तरित के लिए के सावन्य दे तरित के लिए आहार के कुछ अंतर मान के लिए आहार के लिए के की लिए आहार सा के लिए के लिए आहार मान के लिए के लिए के लिए के लिए के की लिए के लिए लिए के लिए क

