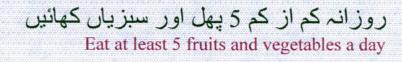
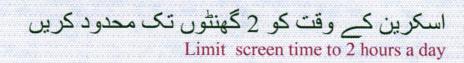
Ready, Set, Go















روزانہ کم از کم ایک گھنٹے کسرت کریں

Get at least 1 hour of exercise a day



مستقل طور پر سوڈا یا پہلوں کارس نہ لیں No regular soda or juices

