

د سر سپړی



د سر او وینستان پلټنی
هره ورځ یو ځل



د سپړی او د هغه هگی د یرغل سره:



گمینځ کول



د سپړی د دارو استعمالول
د پاکت د منځپانی لارښوونی تطبیق کړی!



لمړی ورځ

دارو سره وینستان لوند کړی



د ۳۰ تر ۴۰ دقیقې لپاره د تاثیر وخت
(د پاکت د منځپانی لارښوونی
ته په بشپړه توګه پاملرنه وؤکی)



وینستان ومینځی



لانده وینستان په لمړی، پنځم، نهم
او په دیارلسم ورځ گمینځ کړی



کالی او توکر حد اقل په ۶۰
درجی سره وؤمینځی

اتم، نهم او یارلسم ورځ

درملنه تکرار کړی