

# ZINZINO

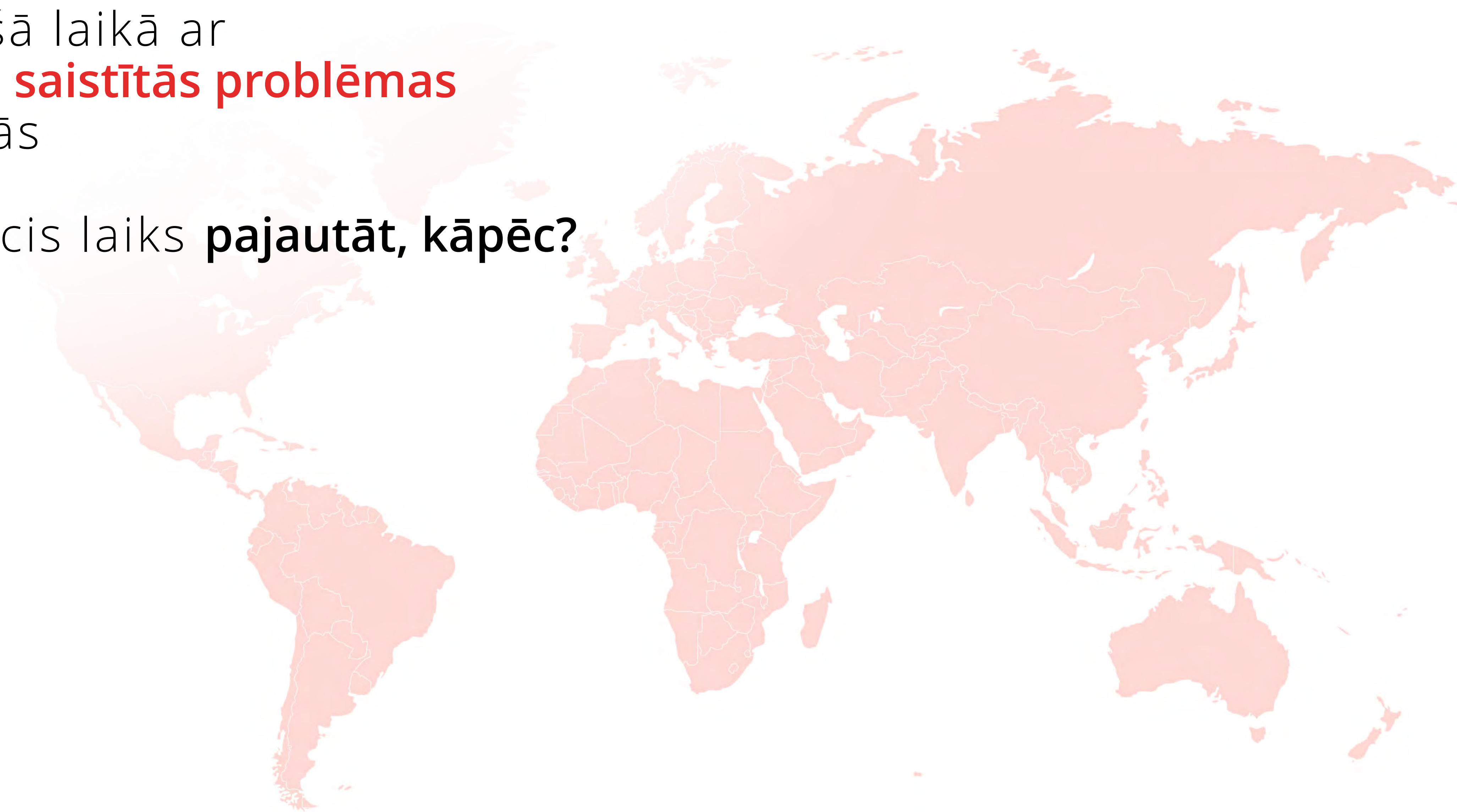


Mēs vēlamies justies labi,  
saglabāt **fizisko formu**  
un **būt veseli**



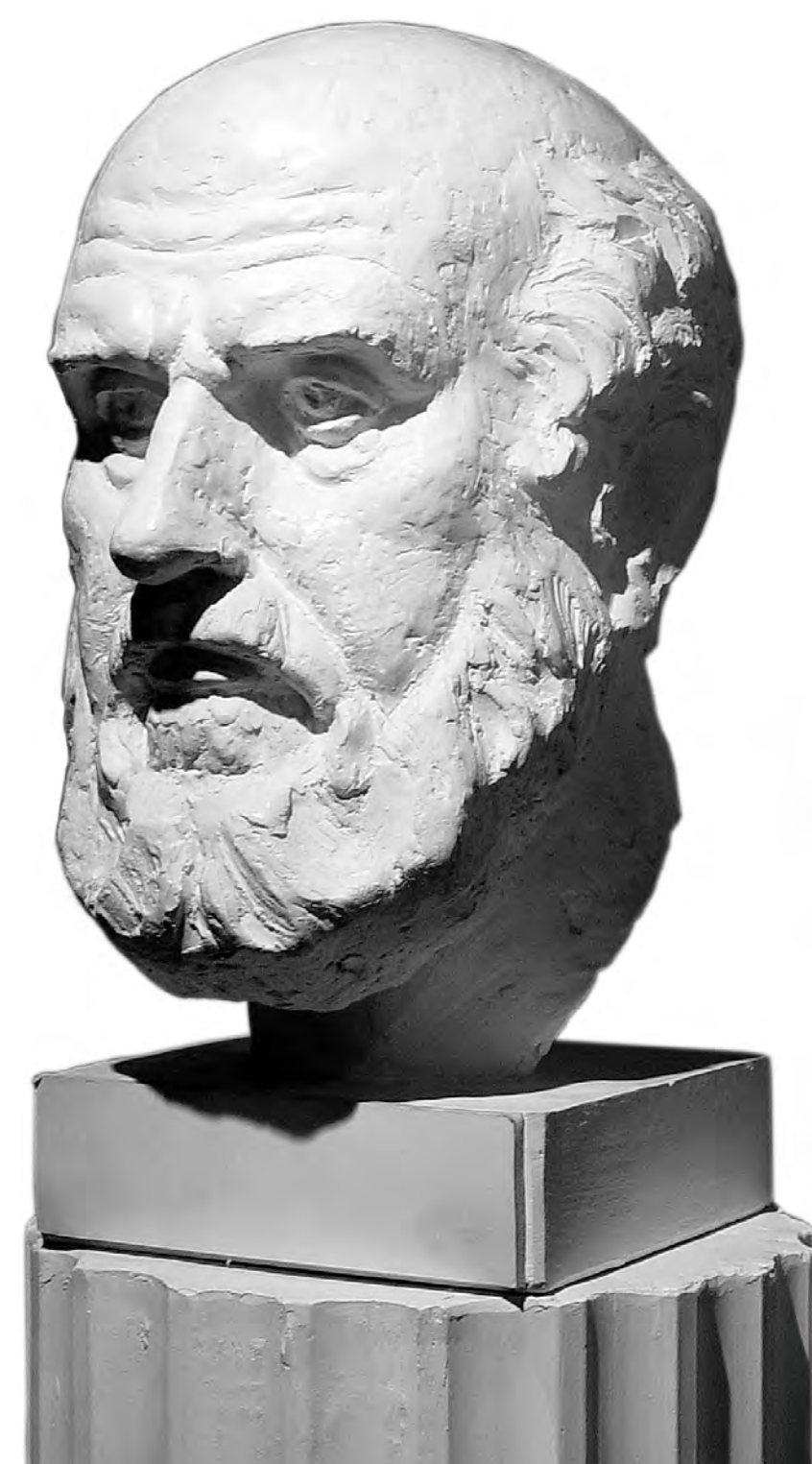
Tajā pašā laikā ar  
**veselību saistītās problēmas**  
palielinās

Ir pienācis laiks **pajautāt, kāpēc?**



Lai jūsu ēdiens  
**ir jūsu zāles**  
un jūsu zāles  
**- jūsu ēdiens**

- *Hipokrāts*  
460-370 p.m.ē.



# Kādreiz mēs ēdām mātes dabas doto



*Bagāts ar vitamīniem, minerālvielām, fitouzturvielām un mikrouzturvielām, beta glikāniem, šķiedrvielām, veselīgiem taukiem un labi sabalansētām Omega-6 un Omega-3 taukskābēm.*

# Šodien mēs ēdam cilvēka gatavotu ēdienu



*Ar zemu galveno uzturvielu saturu, augstu cukura līmeni, lielu tukšo kaloriju skaitu, zemu šķiedrvielu apjomu un nelīdzsvarotu neaizvietojamu taukskābju Omega-6 un Omega-3 attiecību, kuras mūsu organisms neražo, tādēļ mums tās jāuzņem ar uzturu.*

# Omega-6 un Omega-3 balansa vēsture



1850

**1:1**

DNS veidošanās



**3:1**

Zinātne iesaka



1960

**4:1**

Pagrieziena punkts



2020

**15:1**

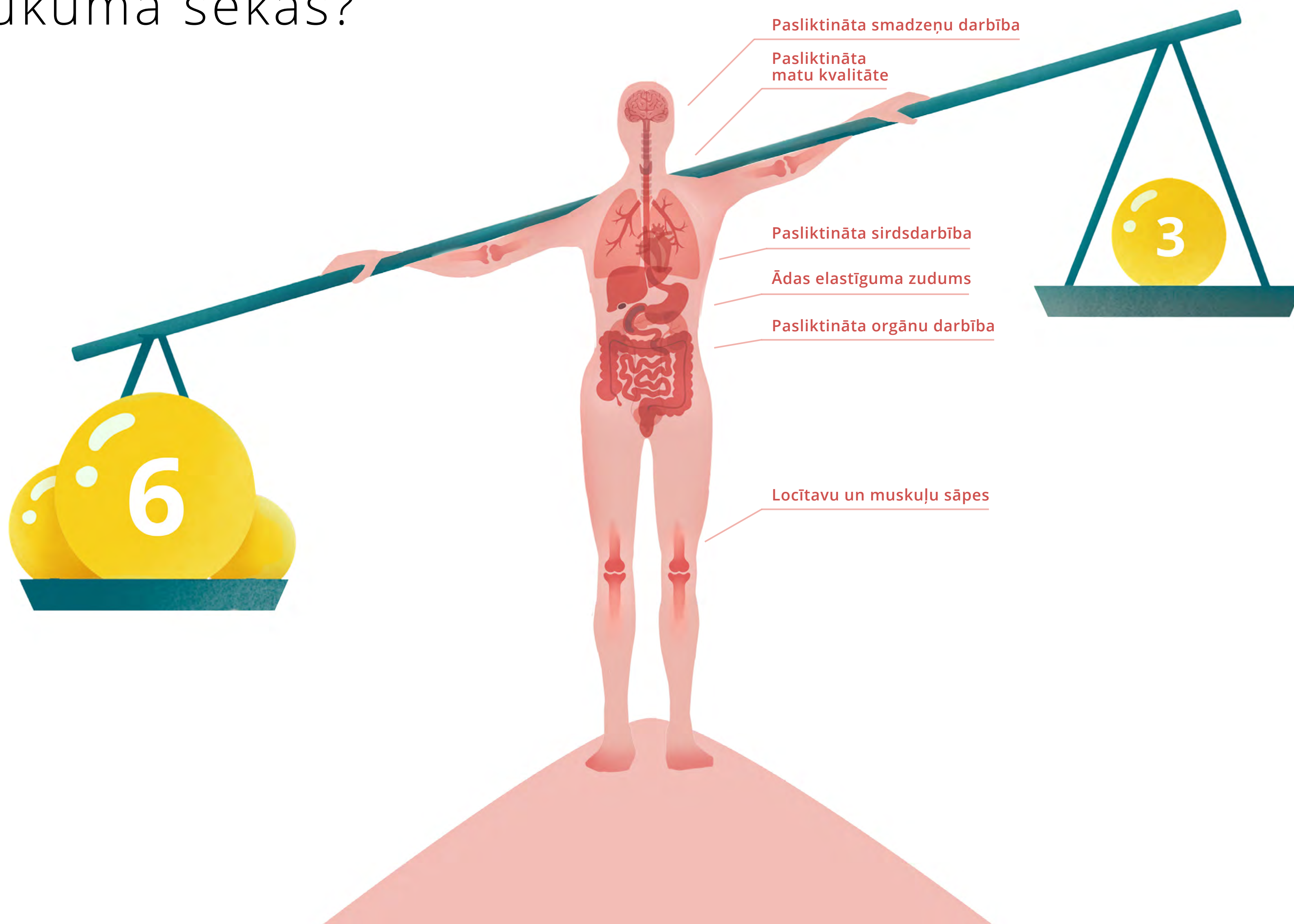
Pieaugums katrā desmitgadē (ES)

**25:1?**

ATSAUCES

• PUBMED

# Kādas ir **Omega-6 un Omega-3** balansa trūkuma sekas?



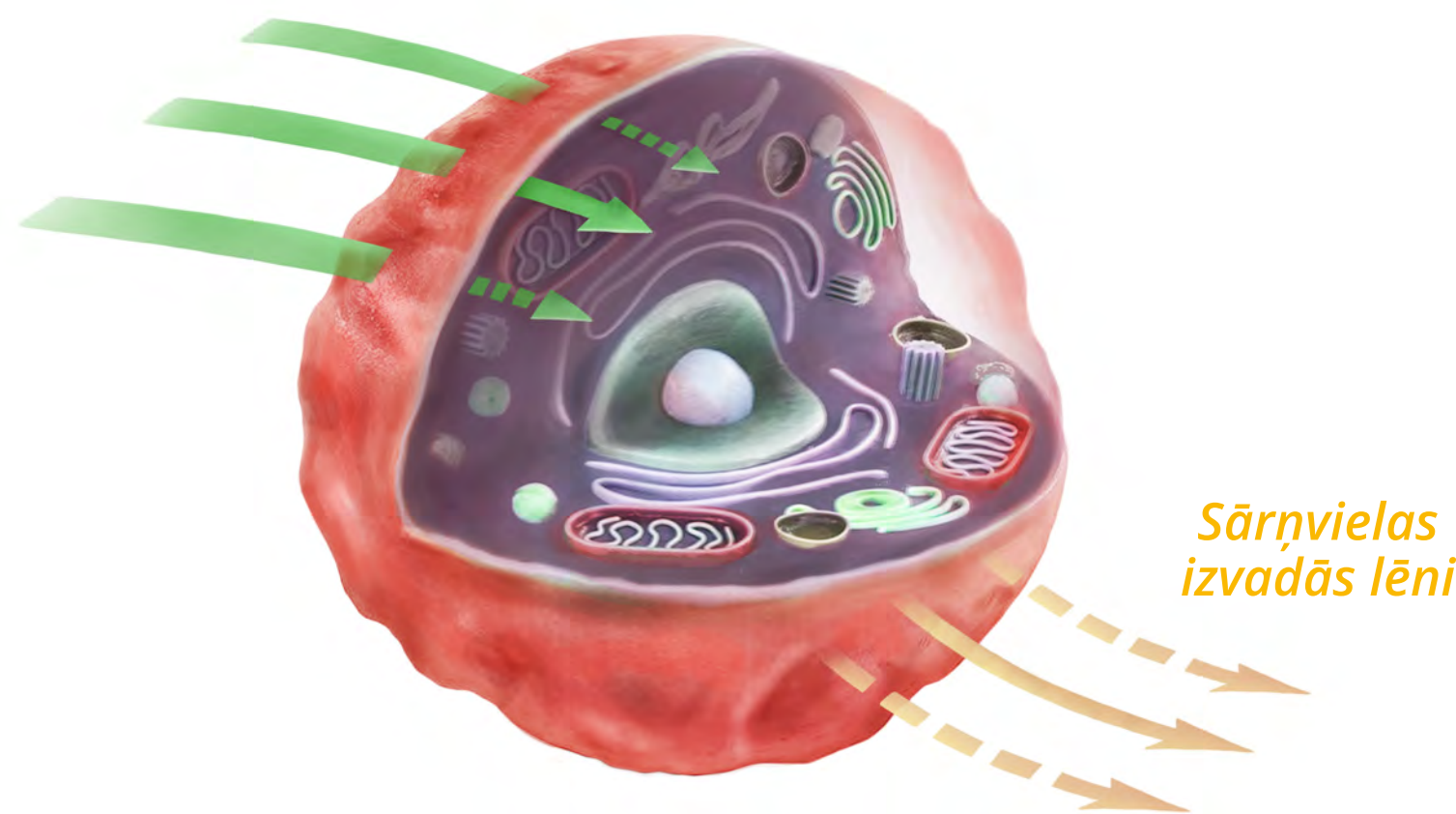


# Lūk, kā tas ietekmē mūsu organisma šūnas

## PASLIKTINĀTA DARBĪBA

Cieta, neelastīga membrāna

*Uzturvielas  
uzsūcas lēni*



*Sārņvielas  
izvadās lēni*

Smadzeņu darbība

Matu kvalitāte

Sirdsdarbība

Ādas elastība

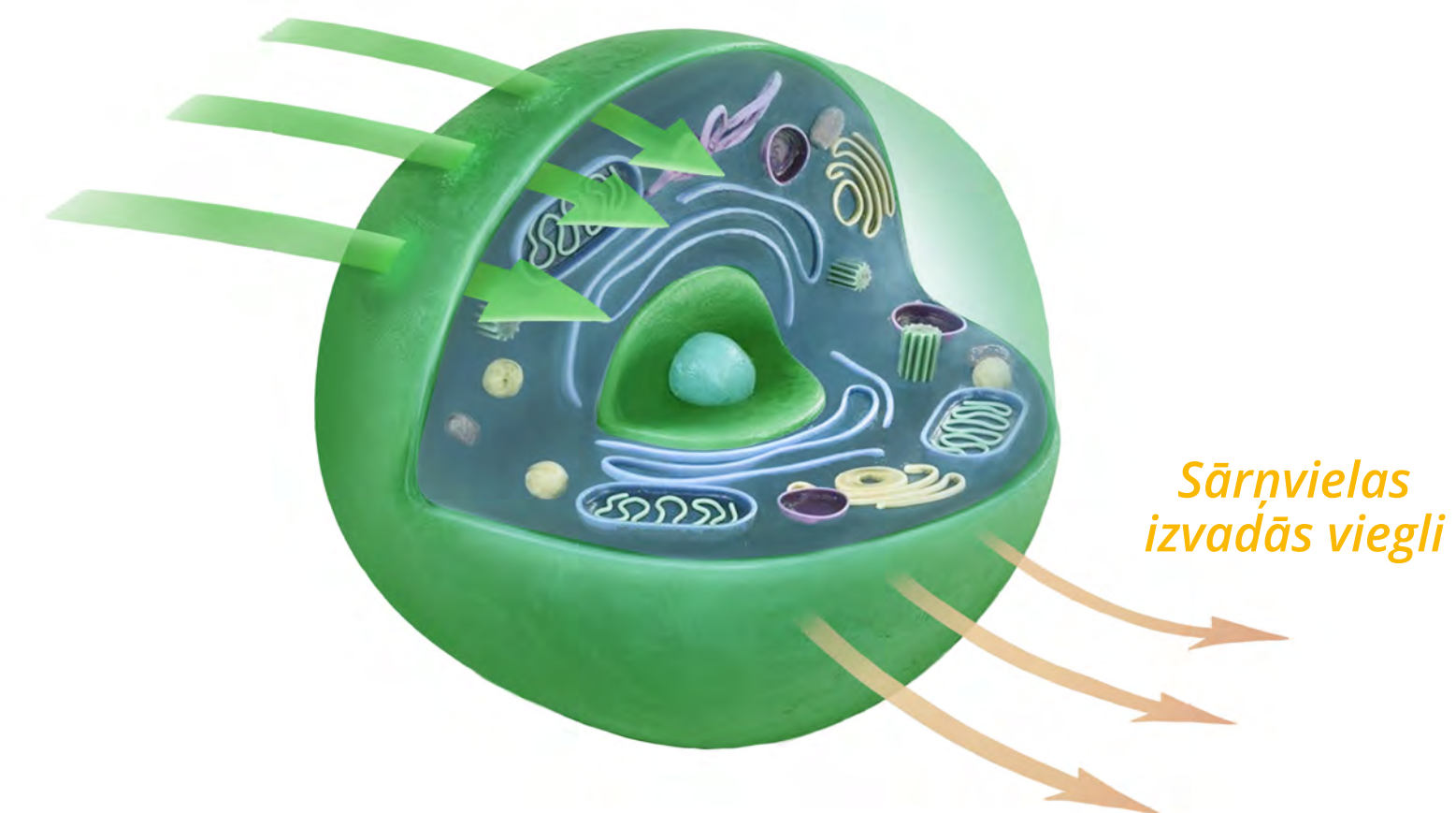
Iekšējie orgāni

Locītavas un muskuļi

## NORMĀLA DARBĪBA

Mīksta, elastīga membrāna

*Uzturvielas  
uzsūcas viegli*



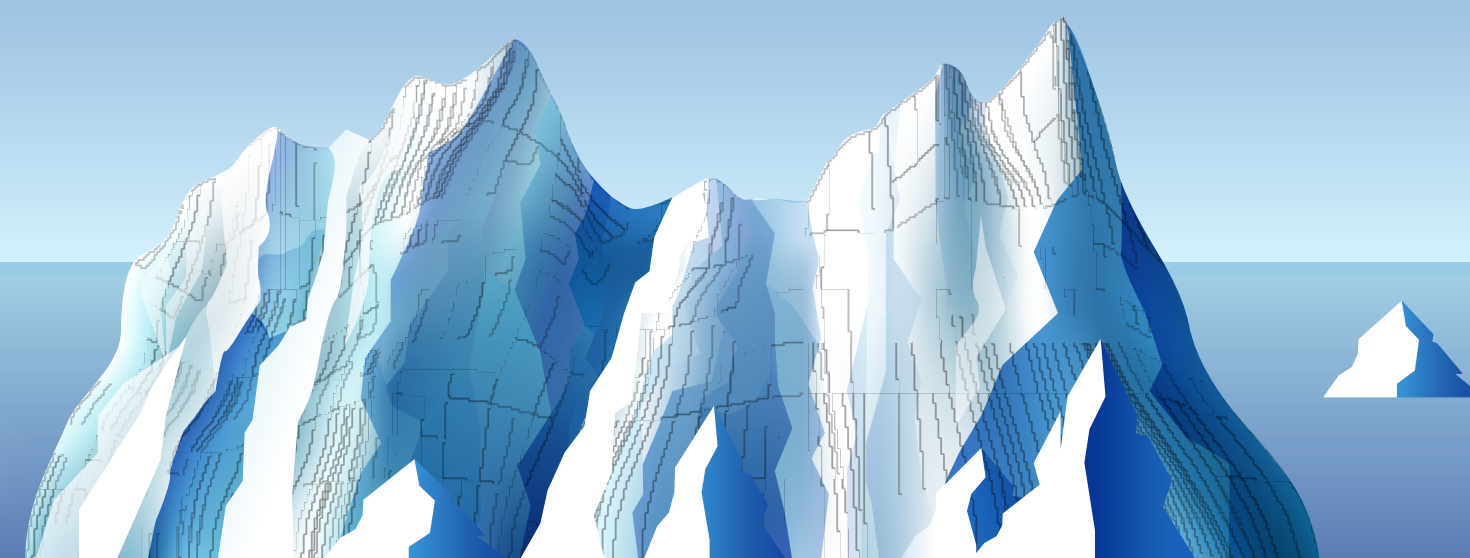
*Sārņvielas  
izvadās viegli*

Lai iegūtu veselīgas šūnu membrānas, mums nepieciešamā attiecība starp Omega-6 un Omega-3 ir 3:1

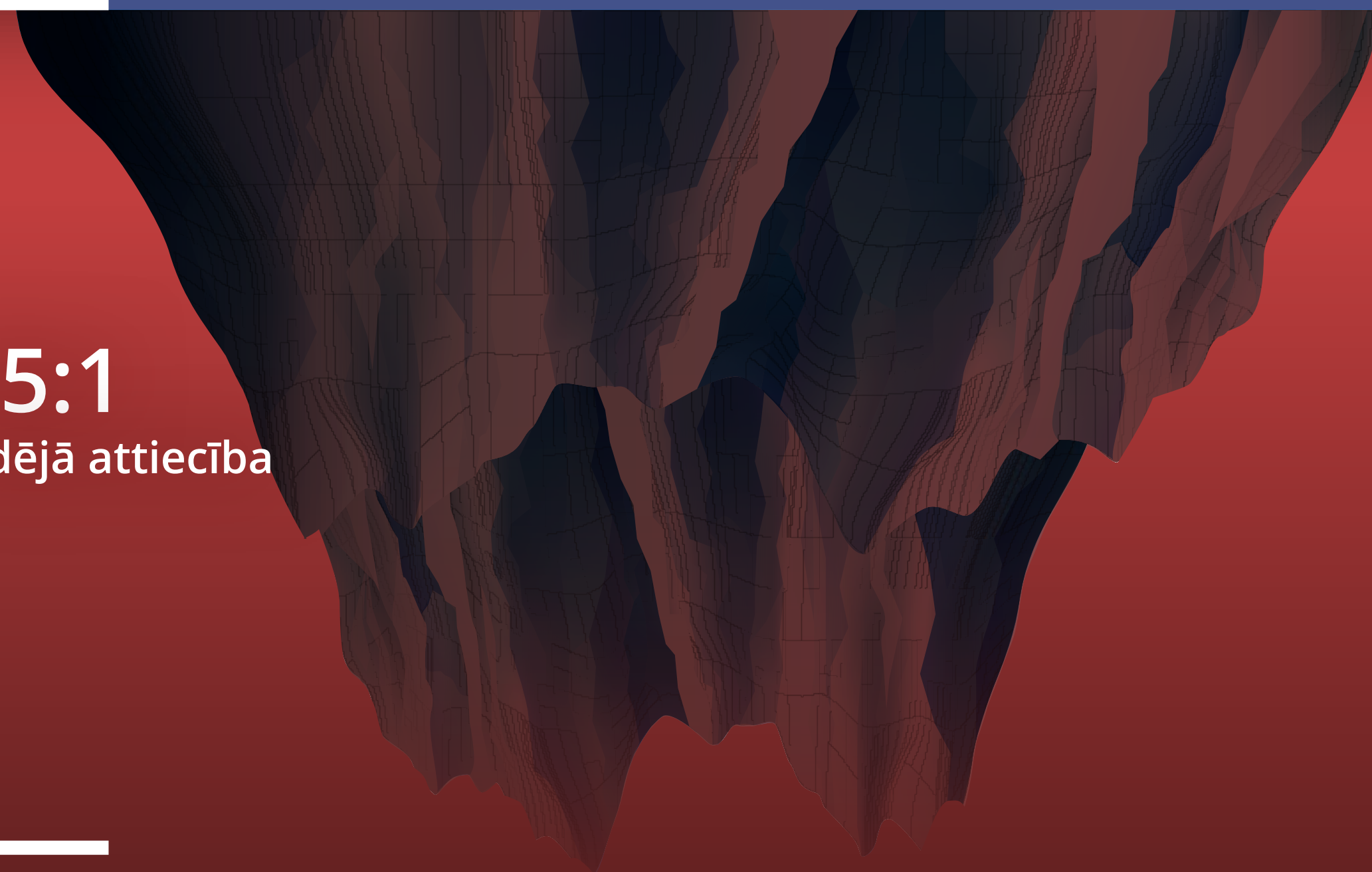
# Vai jūsu veselība ir jums vēlamajā stāvoklī vai arī jūs esat bīstamajā zonā?



**3:1**  
ideāla attiecība



**15:1**  
vidējā attiecība



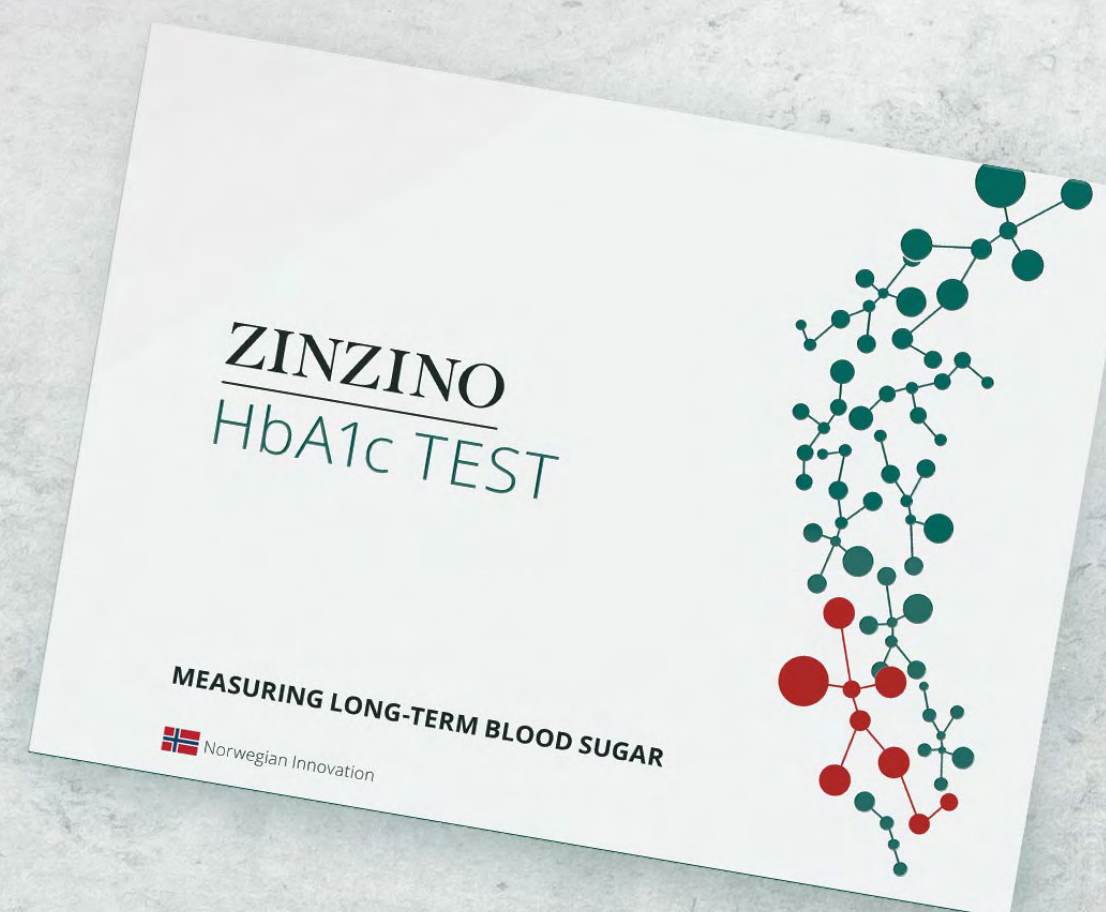
- Nesabalansētas Omega-6 un Omega-3 taukskābes
- Zems Omega-3 līmenis
- Nepietiekams polifenolu daudzums jūsu uzturā
- Zems vitamīna D<sub>3</sub> līmenis

## ATSAUCES

• Ziemeļvalstu Ministru padome,  
Ziemeļvalstu uztura rekomendācijas  
2004./2012. — 5:1 vai zemāka.

• Pasauls Veselības organizācija  
(PVO) – 4:1 vai zemāka.

Vai vēlētos veikt testu,  
lai uzzinātu savus rezultātus?



- Zinātniski pamatoti
- Izpildāmi mājās apstākļos
- Neatkarīgi pārvaldīta analīze
- Anonīmi rezultāti
- Sauso asins pilienu testi



# Testus analizē mūsu neatkarīgais laboratorijas partneris **VITAS Analytical Services**

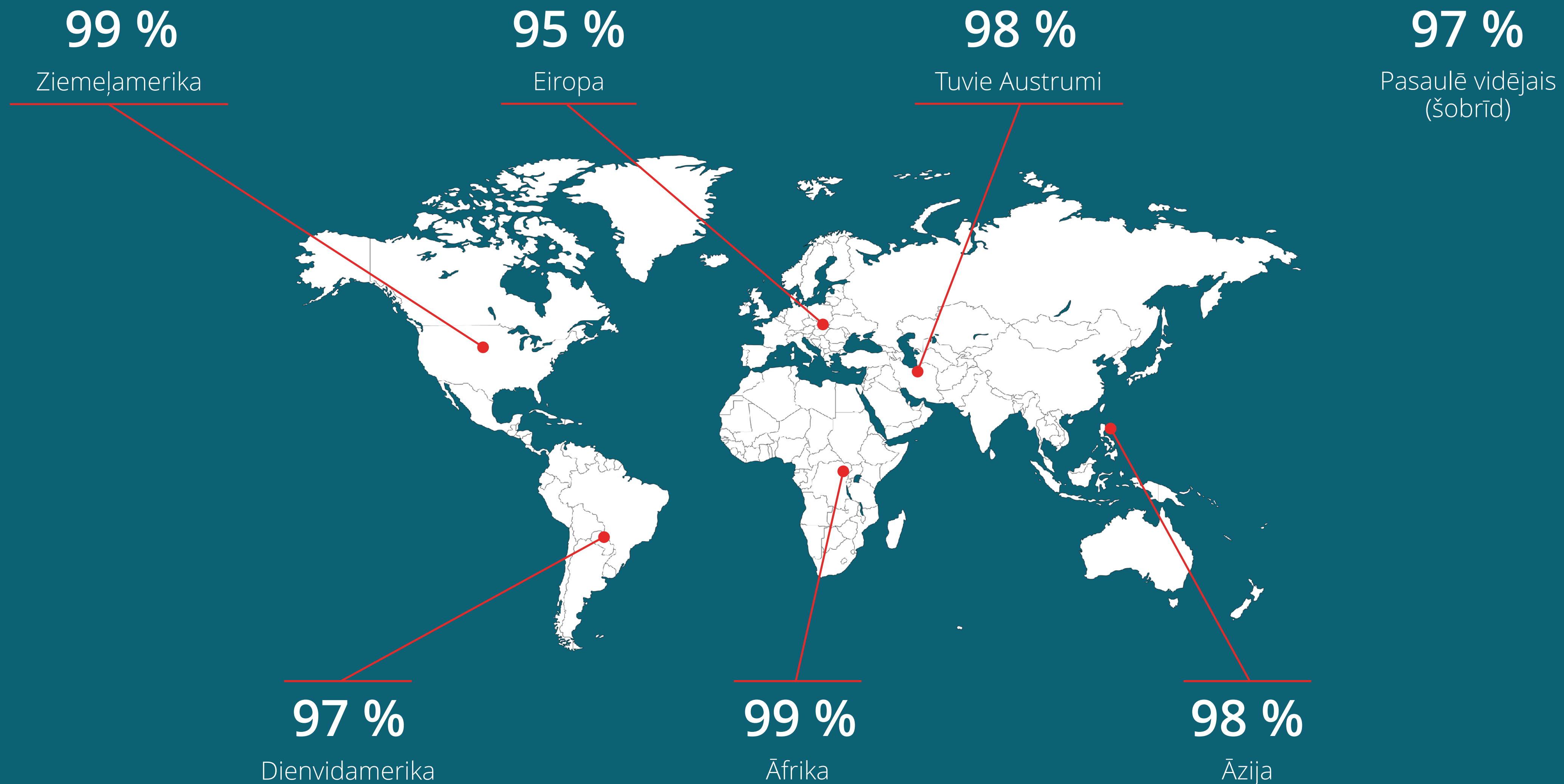
## Oficiālais sadarbības partneris ar:

- Hārvarda universitāti, ASV,
- Kembridžas universitāti, AK,
- Londonas Karalisko koledžu, AK,
- Maksa Planka institūtu, Berlīne, Vācija,
- Oksfordas universitāti, AK,
- Masačūsetsas galveno slimnīcu, ASV,
- Oslo universitāti, Norvēģija,
- Taftas universitāti, ASV,
- Lundas universitāti, Zviedrija,
- ZOE, AK un ASV.

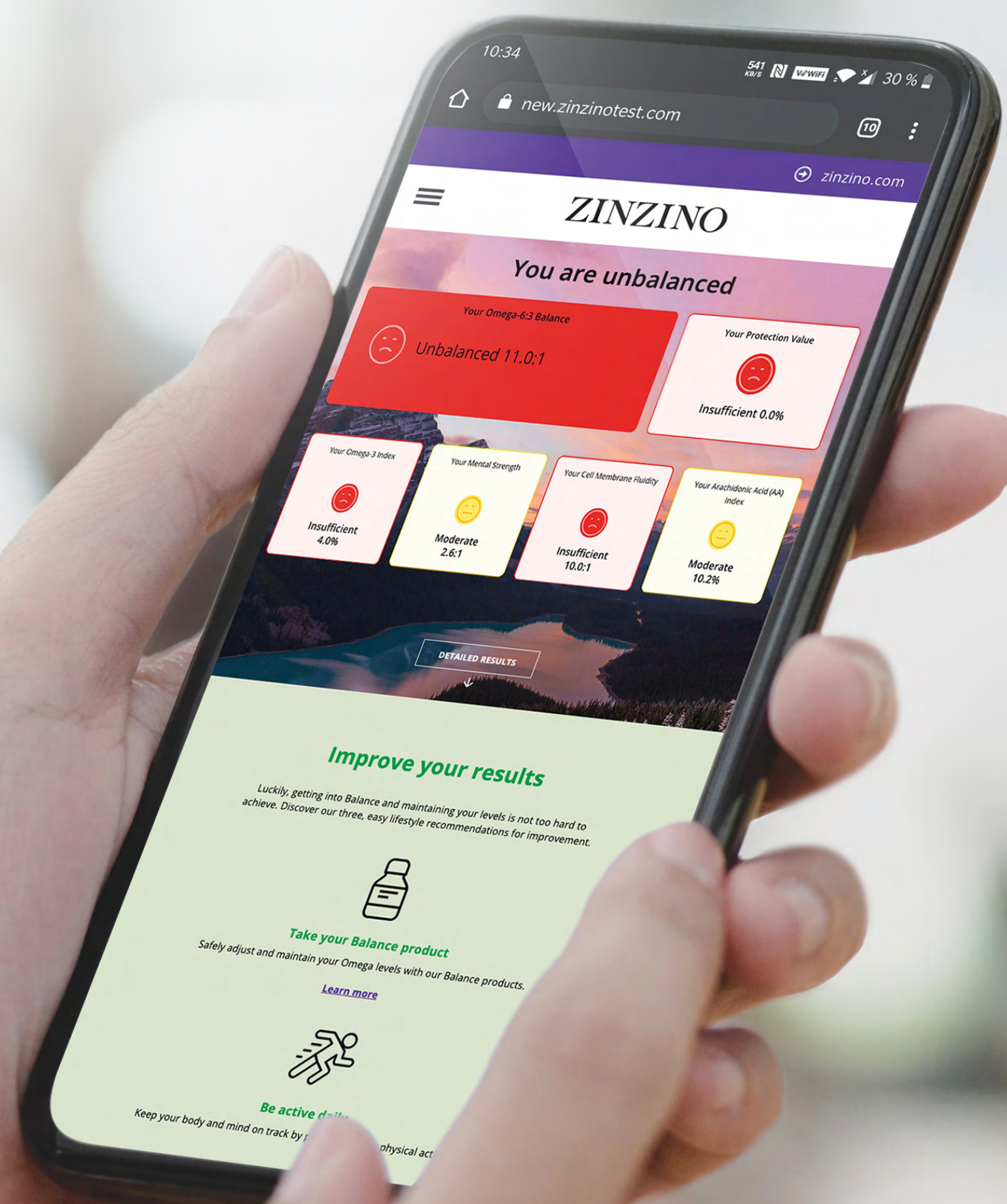
Uzņēmums "Vitas" ir bijis PVO un organizācijas "Olympia Toppen Research" sadarbības partneris Norvēģijā. Uzņēmums "Vitas" ir ķīmisko analīžu laboratorija ar GMP sertifikātu, kas darbojas uz līguma pamata un ir atzīta par vienu no novatoriem sauso asins paraugu testēšanas jomā.



Mūsu **1 300 000** testu rezultāti parāda, ka pasaules iedzīvotāju taukskābju attiecība **nav balansā**



# Saņemiet savus **individuālos testa rezultātus**



- Personalizēti ieteikumi
- Pielāgoti risinājumi
- Rakstiski produkta iedarbības pierādījumi



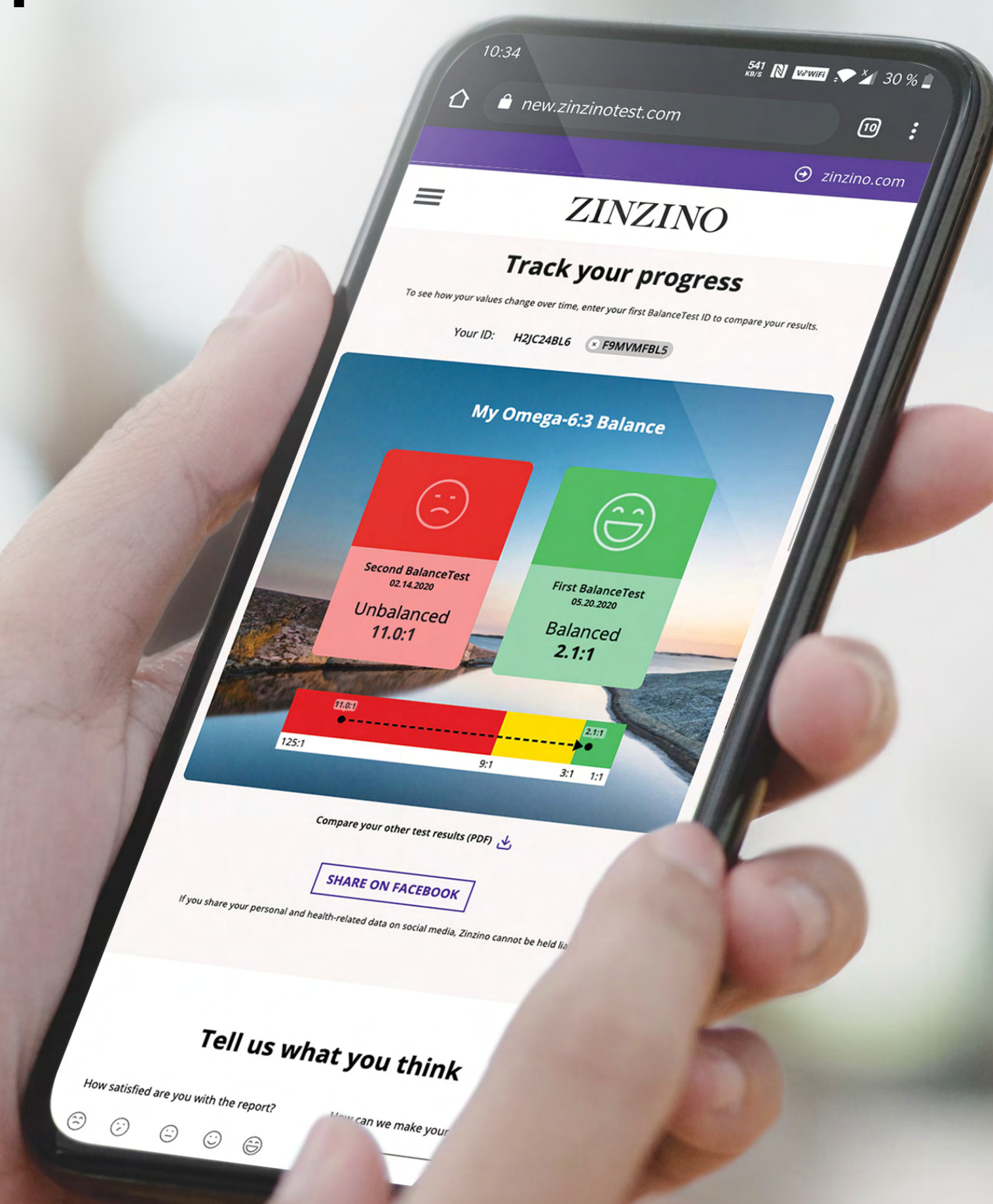
## **Naudas atmaksas garantija:**

Piemērojamam, ja jūsu pirmajā BalanceTest Omega-6:3 Balance attiecība ir 3:1 vai labāka. Šis piedāvājums ir spēkā tikai tad, ja tika izvēlēts ikmēneša abonements.

# Noskaidrojiet savus personīgos testa rezultātus un sekojiet savam uzlabojumam

Mans personīgais rezultāts

Pirms **10,4:1**



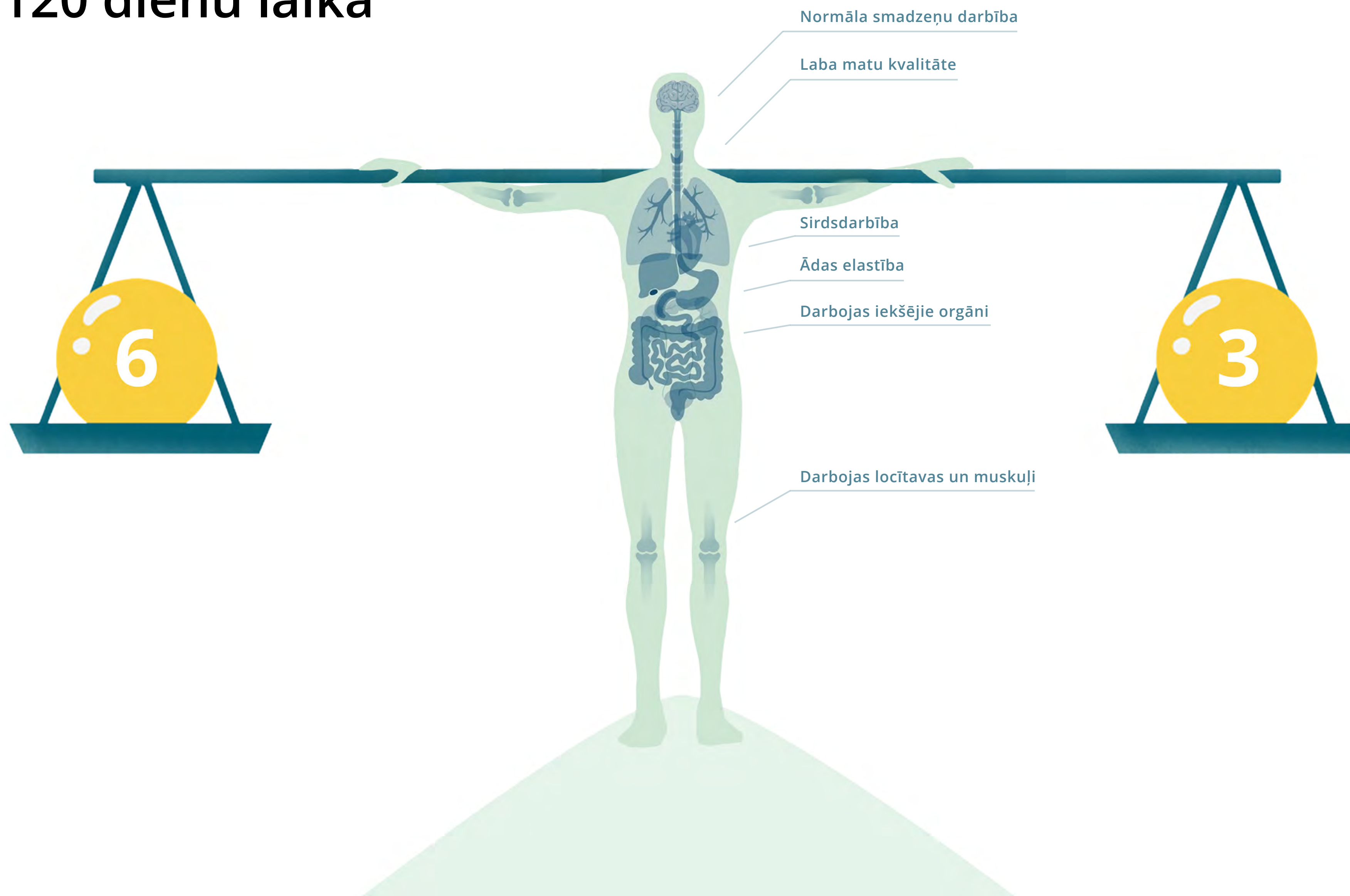
- Personalizēti ieteikumi
- Pielāgoti risinājumi
- Rakstiski produkta iedarbības pierādījumi



## Naudas atmaksas garantija:

Piemērojamam, ja jūsu pirmajā BalanceTest Omega-6:3 Balance attiecība ir 3:1 vai labāka. Šis piedāvājums ir spēkā tikai tad, ja tika izvēlēts ikmēneša abonements.

Mēs varam atjaunot jūsu organisma balansu **120 dienu laikā**





# Iepazīstiet mūsu Zinātnisko Konsultatīvo padomi

Tā ir izstrādājusi savā kategorijā labākos farmaceitiskos uztura produktus un testa metodi, kas izslēdz minējumus par veselīgāku dzīvesveidu.



Patentēti produkti



Mūsu pašu ražošana, pētniecība un izstrāde



## **DR. PAUL CLAYTON**

Dr. Clayton ir klīniskais farmakologs un farmaceitiskā uztura speciālists. Viņš ir līderis pētījumos par pārtikas farmakoloģisko iedarbību un par to, kā tā ietekmē mūsu veselību un fiziskās spējas.



## **OLA EIDE**

Mr. Eide ir nozares līdera BioActive Foods AS dibinātājs. Viņš ir bijis vairākos vadošos amatos, piemēram, valdes priekšsēdētājs Norvēģijas un Ziemeļvalstu pārtikas pētījumu programmā.



## **DR. ANGELA M. RIZZO**

Dr. Rizzo ir eksperte lipīdu bioķīmijā. Viņa ir Milānas Universitātes bioķīmijas profesore un neskaitāmu žurnālu publikāciju autore.



## **DR. ANANTHARAJ ABRAHAM**

Dr. Abrahamam ir vairāk nekā 40 gadu pieredze veselības un uztura nozarē. Viņš ir medicīnas zinātņu doktors ar pieredzi gan valsts slimnīcās, gan dažādās medicīnas zinātnes jomās.

Mūsu BalanceOil nav zivju eļļa. **Tā ir daudz kas vairāk.**

Patiesībā svarīgākās tās sastāvdaļas ir polifenoli. Tā ir izraisījusi būtisku pavērsienu Omega-3 nozarē.

### Sinērgiska formula:

**60 %**

tīra zivju eļļa, kas iegūta  
no savaļā noķertām  
mazām zivtiņām



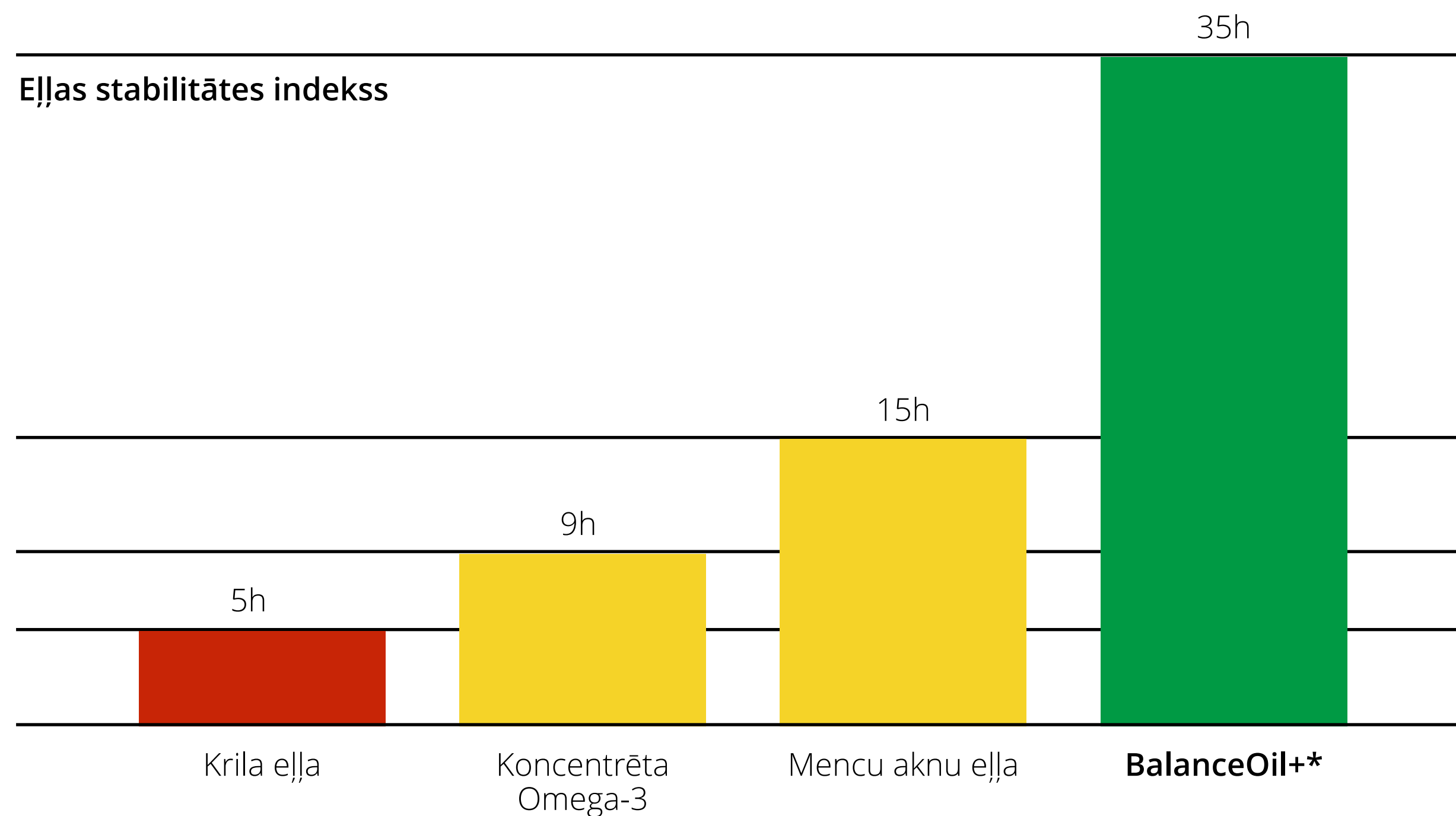
**40 %**

neapstrādāta augstākā  
labuma olīveļļa

# Tā ir svaiga, bez zivju piegaršas

Tās sastāvā ir daudz antioksidantu, kas saglabā eļļas svaigumu un iedarbīgumu.

- Aizsargā eļļu pret oksidāciju (sabojāšanos/sasmakšanu)
- Uzlabo uzsūkšanos organismā
- Saglabājas svaiga un iedarbīga jūsu šūnās
- Aizsargā organismu pret oksidatīvo stresu



## ATSAUCES

• \*Pētījums veikts ar SINTEF 2010. gada augustā

# BalanceOil+

Balansējiet savu organismu no iekšienes  
ar mūsu unikālo sinerģisko formulu

Polifenoli  
oksidācijas novēršanai

Omega-3, EPS, DHS, DPS  
(no savaļas zivīm)

Vitamīns D<sub>3</sub>

Dabīgi iegūtas sastāvdaļas

Vitamīns E  
( tokoferoli / tokotrienoli)

Devas, pamatojoties  
uz svaru un vecumu



- Apelsīns Citrons Piparmētra
- Greipfrūts Citrons Laims
- Multiaugļu (bērniem paredzēta garša)
- Citrons

# BalanceOil+ Premium

Mūsu unikālās, sinerģiskās, testos balstītās, formulas augstākās kvalitātes versija

Augsts polifenolu saturs no  
R.E.V.O.O olīveļļas

Omega-3, EPS, DHS, DPS  
(no savaļas zivīm)

Vitamīns D<sub>3</sub>

Dabīgi iegūtas sastāvdaļas

Vitamīns E  
( tokoferoli / tokotrienoli)

Devas, pamatojoties  
uz svaru un vecumu



# Essent+ Premium

Mūsu unikālās, sinerģiskās, testos balstītās formulas, augstākās kvalitātes versija.  
Mīkstās gēla kapsulas.

Īpaši augsts  
polifenolu saturs no R.E.V.O.O

Polifenoli, kas iegūti no olīvu augļu  
ekstraktiem un kakao pulvera, lai  
pastiprināti novērstu oksidāciju

Omega-3, EPS, DHS  
(no savaļas zivīm)

Vitamīns D<sub>3</sub>



Dabīgi iegūtas sastāvdaļas

Vitamīns E  
( tokoferoli / tokotrienoli)

Devas, pamatojoties  
uz svaru un vecumu



SPORT

# BalanceOil+ AquaX

Ūdenī šķīstoša formula

Polifenoli  
oksidācijas novēršanai

Omega-3, EPS, DHS, DPS  
(no savaļas zivīm)

Vitamīns D<sub>3</sub>

Dabīgi iegūtas sastāvdaļas

Vitamīns E  
( tokoferoli / tokotrienoli )

Devas, pamatojoties  
uz svaru un vecumu



SPORT

# BalanceOil+ Vegan

Vegāniem piemērota formula

Polifenoli  
oksidācijas novēršanai

Omega-3, EPS, DHS, SDS  
(no aļģēm)

D<sub>3</sub> vitamīns, kas piemērots vegāniem



Dabīgi iegūtas sastāvdaļas

Vitamīns E  
( tokoferoli / tokotrienoli )

Devas, pamatojoties  
uz svaru un vecumu





# Mūsu produkti ir izgatavoti visaugstākajā kvalitātē un ar rūpēm



GMP sertificēts



Friend of the Sea



Informed Sport



The Vegan Society



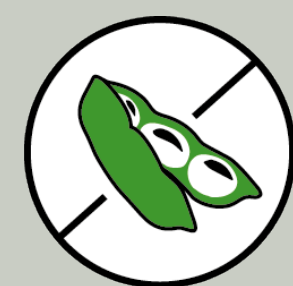
DNV-GL sertificēts



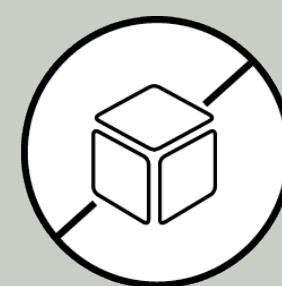
Halāla produkts



Dabīgi iegūtas  
sastāvdaļas



Nesatur soju



Bez cukuriem



Bez glutēna



Nesatur ĢMO



Keto draudzīgs

# leguvumi veselībai ikvienā dzīves posmā



6 mēneši

Smadzenes\* / imunitāte / attīstība

20 gadi

Smadzenes\* / imunitāte / reprodukcija/  
āda / mati / nagi

50 gadi

Smadzenes\* / imunitāte / sirds\*\*

100 gadi

Smadzenes\* / imunitāte / sirds\*\* / locītavas /  
veselīga metaboliskā novecošanās / kauli

\* Labvēlīga ietekme tiek iegūta lietojot 250 mg EPS un DHS dienā.

\*\* Labvēlīga ietekme tiek iegūta lietojot 250 mg DHS dienā.

# Šīs 18 veselības norādes ir apstiprinājuši EFSA (Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestāde)



Normāla smadzeņu darbība\*



Normāla sirdsdarbība\*



Normāla imunitātes darbība\*



Normāla redze\*



Normāli zobi\*



Normāla smadzeņu attīstība embrijam un zīdaiņiem, kurus baro ar krūti\*



Normāla kaulu struktūra\*



Cīnās ar oksidatīvo stresu\*



Normāls asinsspiediens\*



Normāla šūnu dalīšanās\*



Normāls triglicerīdu līmenis asinīs\*



Normāla acu attīstība embrijam un zīdaiņiem, kurus baro ar krūti\*



Aizsargā šūnas pret oksidatīvo stresu\*



Normāla kalcija un fosfora uzsūkšanās/izmantošana\*



Normāls kalcija līmenis asinīs\*



Normāla muskuļu darbība\*



Pazemina/samazina holesterīnu asinīs\*



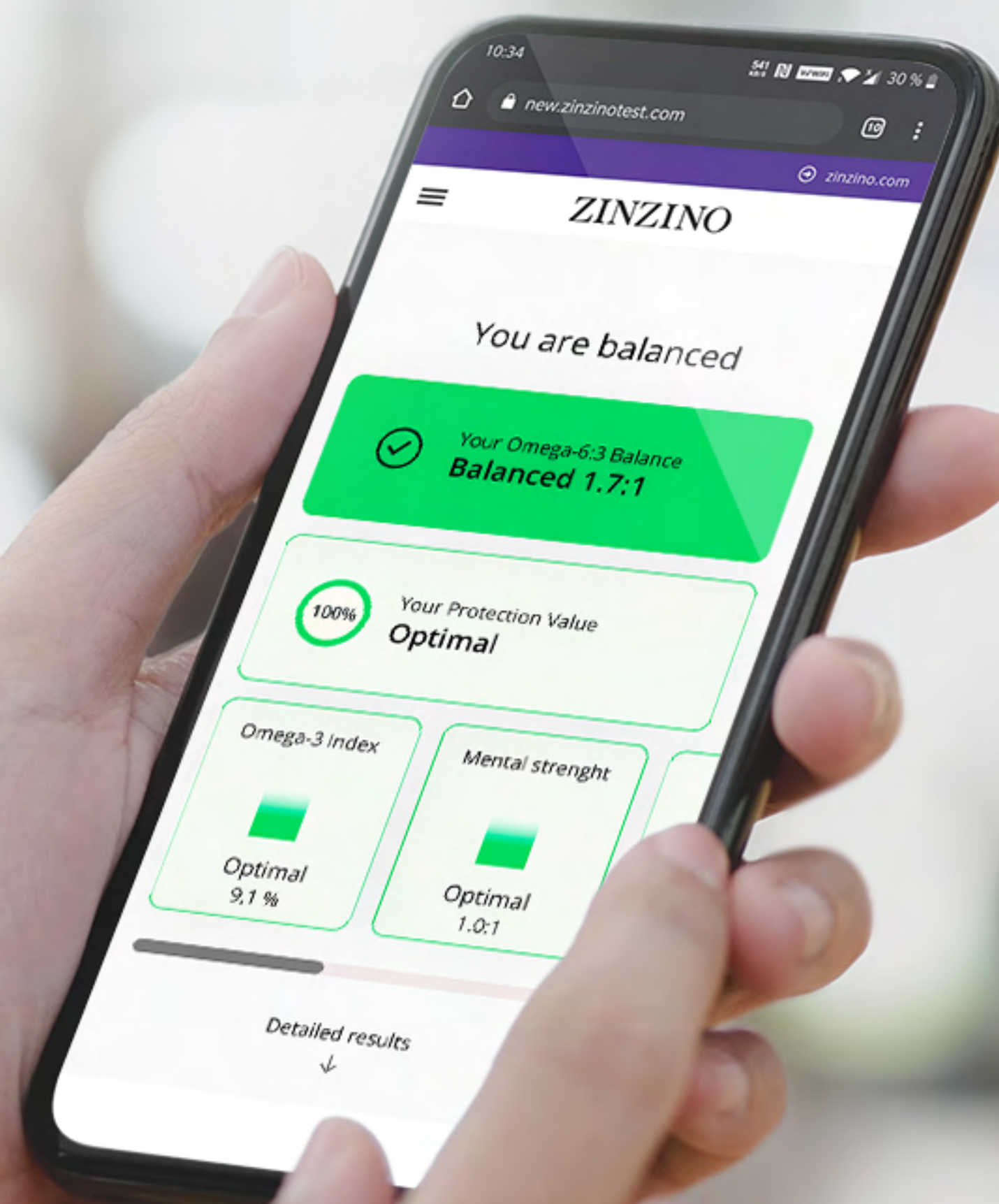
Redzes attīstība zīdaiņiem līdz 12 mēnešu vecumam\*

95 % personu, kas lieto Zinzino Balance uztura bagātinātāju, atgūst balansu pēc 120 dienām

Mans personīgais rezultāts

Pirms **10,4:1**

Pēc **1,7:1**



**Naudas atmaksas garantija:**

Piemērojamam, ja jūsu pirmajā BalanceTest Omega-6:3 Balance attiecība ir 3:1 vai labāka. Šis piedāvājums ir spēkā tikai tad, ja tika izvēlēts ikmēneša abonements.

Balansa sasniegšana starp  
Omega-6 un Omega-3 ir **pirmais  
solis ceļā uz labsajūtu, fiziskās  
formas saglabāšanu un veselību**

Tagad palūkosimies uz citiem mūsu produktiem



# ZinoBiotic+

Rūpes par jūsu gremošanas sistēmu



Diētisko šķiedrvielu maisījums



Zarnu veselība



Veselīga zarnu darbība

• 8 EFSA norādes



# Xtend+

Visas jums nepieciešamās uzturvielas  
vienā kapsulā



Sajūtiēt vairāk enerģijas

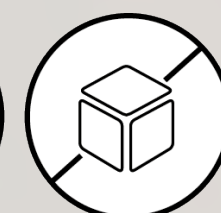
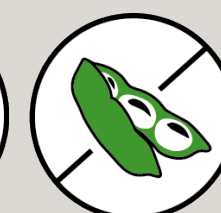


Uzlabojiēt kaulu un locītavu  
funkcionalitāti



Veicina normālu imūnsistēmas darbību

• 145 EFSA norādes



# Zinzino Veselības protokols

Trīs pārmaiņas izraisoši produkti,  
kuri pielāgoti jūsu individuālajām uztura  
bagātinātāju vajadzībām.



## 1. solis: Balanss

Izlīdzina jūsu organisma Omega līmeņus un veicina normālu sirdsdarbību un smadzeņu darbību



## 2. solis: Atjaunošana

Palīdz jūsu zarnām būt veselām un piedalās sabalansēta holesterīna līmeņa nodrošināšanā



## 3. solis: Atbalsts

Uzlabo jūsu enerģiju un atbalsta jūsu dabisko imūnsistēmu





# Veselības protokols Premium

Četri pārmaiņas izraisoši produkti,  
kas pielāgoti jūsu individuālajām uztura  
bagātinātāju vajadzībām.



## 1. solis: Balanss

Izlīdzina jūsu organisma Omega līmeņus un veicina normālu sirdsdarbību un smadzeņu darbību



## 2. solis: Atjaunošana

Palīdz jūsu zarnām būt veselām un piedalās sabalansēta holesterīna līmeņa nodrošināšanā



## 3. solis: Atbalsts

Uzlabo jūsu enerģiju un atbalsta jūsu dabisko imūnsistēmu






## Pievieno Viva+

Pilnīgi dabīgs nootropisks uztura bagātinātājs



# Viva+

## Mazāk stresa, ciešs miegs

-  Laimīga dzīve
-  Labs miegs naktī
-  Spa jūsu prātam



• 3 EFSA norādes



Sauso asins pilienu testi



BalanceTest



Vitamin D Test



HbA1c Test



BalanceOil+



BalanceOil+ Vegan



BalanceOil+ AquaX



BalanceOil+ Premium



Essent+ Premium



R.E.V.O.O

Balance uztura bagātinātāji



Xtend+



Xtend



Protect+



ZinoShine+



Viva+

Imunitātes un atjaunošanas uztura bagātinātāji



ZinoBiotic+



LeanShake



Energy Bar



Skin Serum



Hanzz+Heidii

Zarnu veselība un papildu labsajūtas produkti

# BalanceOil+ Kit with Test

BalanceOil+, 300ml x2	€116
BalanceOil+, 100ml x2	€48
BalanceTest x2	€366

**Mazumtirdzniecības €530**

**Premier piedāvājums**  **€198** (letaupiet 63%)

**+ Abonements 6 mēnešiem BalanceOil+**

Mēneša maksa: ~~€58~~ **€41**

Saņemiet piegādi katru otro mēnesi





Pieejami alternatīvi komplekti, skatiet cenu lapas

 Vegan  AquaX  Essent+ Premium

*Mēs paturam tiesības mainīt mūsu produktu cenas jebkurā laikā bez iepriekšēja paziņojuma.*

*Piegādes izmaksas nav iekļautas.*



-  Apelsīns Citrons Piparmētra
-  Greipfrūts Citrons Laims
-  Citrons
-  Multiaugļu

# Health Protocol Kit

BalanceOil+, 300ml x2	€116
BalanceOil+, 100ml x2	€48
BalanceTest x2	€366
Xtend, 60 tablets x2	€88
ZinoBiotic+, 180g x2	€88

**Mazumtirdzniecības cena €706**

**Premier piedāvājums**  **€322** (letaupiet 54%)

## + Abonements 6 mēnešiem

<b>BalanceOil+</b>	Mēneša maksa:	€58	<b>€41</b>
<b>Xtend</b>	Mēneša maksa:	€44	<b>€31</b>
<b>ZinoBiotic+</b>	Mēneša maksa:	€44	<b>€31</b>
Kopā:		€146	<b>€103</b>

Saņemiet piegādi katru otro mēnesi

*Mēs paturam tiesības mainīt mūsu produktu cenas jebkurā laikā bez iepriekšēja paziņojuma.  
Piegādes izmaksas nav iekļautas.*



# Health Protocol Kit Premium

BalanceOil+, 300ml x2	€116
BalanceOil+, 100ml x2	€48
BalanceTest x2	€366
Xtend, 60 tablets x2	€88
ZinoBiotic+, 180g x2	€88
Viva+, 60 tablets x3	€41

**Mazumtirdzniecības cena €747**

**Premier piedāvājums**  **€351** (letaupiet 53%)

## + Abonements 6 mēnešiem

<b>BalanceOil+</b>	Mēneša maksa:	€58	<b>€41</b>
<b>Xtend</b>	Mēneša maksa:	€44	<b>€31</b>
<b>ZinoBiotic+</b>	Mēneša maksa:	€44	<b>€31</b>
<b>Viva+</b>	Mēneša maksa:	€41	<b>€29</b>

Kopā: ~~€187~~ **€132**

Saņemiet piegādi katru otro mēnesi

*Mēs paturam tiesības mainīt mūsu produktu cenas jebkurā laikā bez iepriekšēja paziņojuma.*

*Piegādes izmaksas nav iekļautas.*



# Saņemiet savus produktus bez maksas

## Mīliet to. Dalieties ar to. Saņemiet bezmaksas produktus.

1. Abonējiet savu iecienītāko Zinzino produktu un dalieties. pieredzē
2. Atrodiet četrus draugus, kuri vēlas kļūt par Premier Kit. komplekta abonentiem\*.
3. Iegūstiet savu ikmēneša Premier abonementu bez maksas. Jūs maksāsiet tikai par piegādi.



\* Jūsu četrus klientus ikmēneša abonementu kopējai vērtībai jābūt četras reizes lielākai par jūsu abonementa vērtību.

# Veidosim uztura nākotni **kopā!**

## **Premier klienta ieguvumi**

- ✓ Ietaupiet naudu savā ikmēneša pasūtījumā
- ✓ Būtiskas atlaides visiem Zinzino produktiem
- ✓ Saņemiet naudas atmaksas garantiju
- ✓ Iespēja kvalificēties Zinzino4Free





**Inspire** change in life





# ZINZINO

Inspire Change in Life

**Izvēles slaidi**

# Xtend

## Imunitāti stiprinošs uztura bagātinātājs



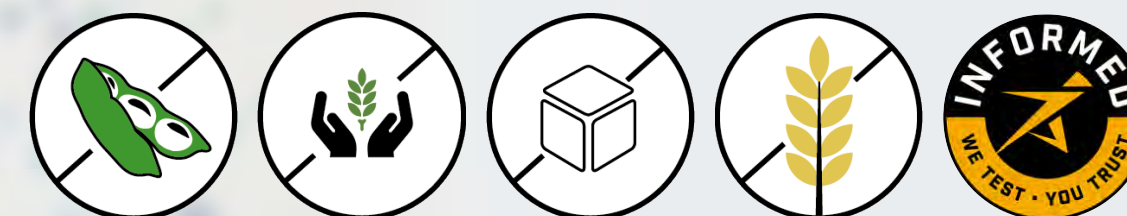
Baudiet vairāk enerģijas



Palīdz pārstrādāt ogļhidrātus,  
taukus un olbaltumvielas






Palīdz uzturēt imūnfunkciju



# Protect+

## Beta glikānu uztura bagātinātājs

-  Unikāls beta glikānu maisījums
-  Atbalsts imūnsistēmai
-  Nākamās paaudzes uzturs



# ZinoShine+

Paaugstiniet D vitamīna līmeni organismā ar vegāniem piemēroto D<sub>3</sub> vitamīnu tā bioloģiski visaktīvākajā veidā.

 D<sub>3</sub> vitamīns no savvaļā ievāktiem ķērpjiem

 Plaša spektra magnijs

 Viegli pielāgojamas devas



# R.E.V.O.O

## Revolucionāra Extra Virgin olīveļļa

- ▶ 30x augstāks polifenolu līmenis
- ▶ Patentēts ražošanas process
- ▶ Ierobežota pieejamība



# Skin Serum



Mitrina un nogludina ādu



Uzlabo ādas elastīgumu un tvirtumu



Samazina sīkās krunciņas un grumbas





# Svara kontroles produkti



Zaudējiet svaru



Palieliniet muskuļu masu



Balansējiet zarnu traktu

● Šokolādes

● Ogu

● Zemeņu

● Vanīļa

• 22 EFSA norādes



# Maternity Balance Kit

Omega-3: Atbalsta jaunās māmiņas visos posmos

## Smadzeņu veselība

Omega-3 taukskābes ir būtiski svarīgas embrija nervu sistēmas attīstībai un var palīdzēt novērst pēcdzemdību depresiju

## Acu veselība

DHA taukskābes palīdz uzturēt normālu redzi un veicina normālu embrija acu attīstību

## Sirds veselība

EPA un DHA palīdz uzturēt normālu sirdsdarbību, normālu triglicerīdu līmeni asinīs un normālu asinsspiedienu

## Grūtniecības rezultāts

Omega-3 var būt izšķirošas attiecībā uz grūtniecības laika plānošanu un jaundzimušā svaru



SPORT

## BalanceOil+

- Apelsīns Citrons Piparmētra
- Greipfrūts Citrons Laims
- Multiaugļu (bērniem paredzēta garša)
- Citrons
- Vegan Citrons

# Balance uztura bagātinātāji



## BalanceTest

Līdzsvaro jiet savu organismu.



## BalanceOil+

Nākamās paaudz es uztura bagātinātāji ar Omega taukskābēm. Pieejamas 4 veidu garšas.



## BalanceOil+ Vegan

Jauns ilgtspējīgu uztura bagātinātāju standarts.



## BalanceOil+ AquaX

Pievienojiet tikai ūdeni.



## BalanceOil+ Premium

Mūsu visu laiku visrevolucionārākais uztura bagātinātājs.



## Essent+ Premium

Pārdefinē Omega-3 koncepciju.



## R.E.V.O.O

lepazīstieties ar nākamās paaudz es olīveļļu.

# Zinzino Veselības protokols



---

## 1. solis: Balance BalanceOil+

*Nākamās paaudzes uztura bagātinātāji ar Omega taukskābēm.*

BalanceOil+ izlīdzina jūsu organisma Omega līmeņus, veicina normālu sirdsdarbību un smadzeņu darbību.



---

## 2. solis: Restore ZinoBiotic+

*Rūpējieties par savas gremošanas sistēmas veselību.*

ZinoBiotic+ palīdz jūsu gremošanas sistēmai saglabāt veselību un veicināt sabalansētu holesterīnu.



---

## 3. solis: Support Xtend+

*Visas jums nepieciešamās uzturvielas vienā kapsulā.*

Xtend+ uzlabo jūsu enerģijas līmeni un stimulē jūsu dabisko imūnsistēmu.



---

## Add Viva+

*Mazāk stresa. Cieš miegs.*

Viva+ ir pilnīgi dabīgs nootropisks uztura bagātinātājs.

# Imunitātes un atjaunošanas uztura bagātinātāji



---

## Xtend+

visas jums nepieciešamās  
uzturvielas vienā kapsulā.



---

## Xtend

Lielisks uztura  
bagātinātājs — viss vienā.



---

## Viva+

Mazāk stresa. Ciešs miegs.



---

## Protect+

Palīdziet savam organismam  
aizsargāt sevi.



---

## ZinoShine+

Ļaujiet uzspīdēt saulei.

# Papildus veselības produkti



## Skin Serum

Ādas kopšana ar pamanāmiem rezultātiem.



## LeanShake

Nezaudējiet kontroli, atgriezieties uz pareizā ceļa.



## LeanShake

Pieejama arī veģetāriešiem piemērota opcija.



## Hanzz+Heidii

Atjaunini savu ādu ar augu cilmes šūnām.



## Energy Bar

leturieties, esot kustībā.