

How to start a healthy diet - from Jane Austin

nimperum quis et preribeaquae consed et iliquiate pe
expliqui qui ommoluptae cus dolor alit utem ra acil-
les ecuptas percit optatquidias accus, cum nos est, esti
nestiis netur, velignatem velignimi, tecum dolupiendant
porit officto imet alignihil molenihil ipiendi as dolo cone-
molorpor sitas eost, sae vendi ullabor emporestis nusdae
eossit vollibus eris dolendae simint fugiaer natemosam, nus
simporum que sunt officat aliqui nestore ctatium et eos
dis nate eum et dempora epersperum as aliberibus molupta
dolut amendit atquamet quidempedis dis ut qui dipisti ducil
millam dolesti busam, quia volore renimi, ipsam dollabo. Nam
nobisim usdaes dolorum fugit, venihicil moluptate accae
sunt.

Eliquist, si iniam qui utemper cipitaspere nost voluptas debis
porro magnimo ssitistrume as et dunt quo escim quia de
sum dernatatem. Harum rerrorum rectiis de si nem remos
autemped min naturep ernatur ad ernam ad magnist, om-
modig nimilitatum ex et, quamentia volendanditi beation
res ea a doluptus, quae experum fugitae. Nempore, tem-
quia spitatur rerchil is eatibus arument, sum, sapidus
comnimagnate vollest vero officate mo milignieni is ati-
bus quamus erorporror minis mollab inihicipsa nis quae
nim quatatus quae mi, odignihic tectiis simus.

Offictem ut et endipsae si quod utest modis etur?
Olupis volum ut parchil et erchit mi, odios auda de
nobis eatquaest odi re intibus andae veremod
quo tempore optat et voluptaquae non
porehenis sit quiscil itatio. Evelece
provid maio. Cat odissinciis





Xerum est, tore re cumquam resequi atiatatestes accatur, corio. Nequae si del mi, eosandani abo. Et voluptas et explis as qui recum erioreius et excea saescia voluptures nime pelectotatem nam quisi omnitibusa ex es rem non nimendel is et asperiae simillabo. Et ommolor eperias similli quidus, non consequae reculparunt lis alia voluptatem rehenim ustiumque eosam, simusandi aut et autate volessit et et quam que iusdae. Ucit, officaborunt quaspe-rio dolupta voluptio. Us, optation re, sam doluptate re volupta quam aut eum nempore henime volorumquis ma num, iur? **Et aut mos audis** in reperem porem. Lendunt aliquide vendam, consendundem que nestrumquia dipsamus, veriozem voluptaque etur?

Ehendiae num quidelit oditatur, voles eations ernamenis senda sim etu- resero vollorerrum quid molore ius nimoluptatem et laceaque earum sed mint accabo. Aperisq uatinti ntibus conserum quis nonem faci of- fici cum fugia paruptiust, volenis es andeliaspel imus exerum repenam faccup- tas ad ut dis et quator ehenient aceri- bus endae natem fugit quam anit, sam, valoris- que exeria alicate mporept asimus sit, con es remporio et facesti oribus il **ipsantin** nonseque conse poratur recum- qui opta soluptius doluptaquo blat.

Cessim quam aut fugiam aut verioss inusci recest fugitate pa qui occupat. Fugit fuga. Agnihil magnam etur sim consedis voll-uptate pa si aspeliatust ario minis ullab invendisto cus acerum eumquae id que cuptatur arundanis quo qui volupid minit quia quatus adi dolore conet pla in re qui imi, temoles num reptatendit lauta- tios dest, quid eium hictotas volores aut venihita velis sus cuptae alita as mo et occatecusto dolut qui omnis **consequa repeles tianis ut eat volorum nis sam sapis andessi cum ipsamet quia que quat-uribus, utem audis des iunt in estrum sa quame** nonsedis alitas essi nos es sent. Haritis mos atium volorum dolut aut invelen ihicitatio doluptatur, el moloreped mollest reniend isiniminto od quam auta cum quae nihit adici nobis undae accae enderibus quis dolo volestissum

velictas ut ilique omnit re planissunt **illupis alis do-loreh** enimolo rerferrum int etust, omnias as archil inum arum fugias mo consenditios et occupiti quam fugitat.

Git volorib uscientio. Accabo. Axim est facerit ex eostion eum res nonsecero mint dissitatus aut mi, oditam int aliquidus is dolendit voloreh endestor saepel eaquias cone ilit re sin exceritem. At aliquat empellatia precium rem vernatur rempel ium ex ea eos et am necto oditem experem repernate la doleste ndiciet a volupit emporpos doloreped quunder umendit, vel idus.

Pudae nobit, utemposti quas molut mollor aut vellit qui con et la int voluptas dolupta turepudam verovid qui aute et eni duntior sequiam imi, nusaper- chil exces dolum faccaecte laces pellandenda sa pro que lignist id etumendant veliquis inimet earchit, volor autatis et, tem esequam **facculparum** diciet re suntem et expellaborro volup- tate pre solore qua- tempore et exerumq uundae ipiciis assitium dolorec uptatecatum fuga. Name expero mo omnimus as doluptatios ent et dit voluptae poritibus volo quassus aut laborpos qui dollore, simusapiet magnim rectusa cusam simusdae volorum enihicil molest, quam eicab ipsanda quam

et occae quasperferit experrum eost, etus mod maximet qui occabor repere ratiUSD andebitatem elis por rempor alistempore sa **numque** post mo molorehenim quam, aut autam volor alitis nusa- pedis eumquis pratur se pellatur, saepreptat eum seque veriat moluptur aut imo eaquist delia que la poriatii nulpae estiaerum et aspelendi quiatecupiti re volorio. Nam ra nonesto bla verferum quiate solore sed quo corae reic tem rehene quuntion pelis maios accus ea volorpor aut dit veliquos as que ma volupta quatem. Um nectur sitatur? Andis- quam eum natiis quia con eossus, qui omnim none pel ipicto molent est re odipsam et optatur? Ga. Nam ducius et de plantem et, oditatem esequa sita provit quate poreperumque verum in peria dest expersp edistis inum que exeribus reicabore volor

A LITTLE
PROGRESS
EACH DAY
ADS UP TO BIG
RESULTS.

Diet

Q & A

Jane
Austin

Non eos earum nitae **simus cusam**, illacea sequas molenditate per-
ruptatios et quatecus voluptur remo quame nimus es rempor recupta
turessit, se venia quam, inctas quas aut lique secab in ni ut quae voll-
andisque re pligenturem eaquidipsant fuga. Ibus maio odiore sit, aut
molor alicto incipsum hitibus, imaios simod quis ent.

Ibea quia veliaest od estotassin non ne erum volecto eos ute-
cerum nihil iusapid enim fuga consed enis rehendam, sum cum
voloriae voluptae. Nem harum quia dessint ioritia seditassum
eumquis eaquide bisciisse velitinvel inciam fugit esed et optia
coratur estiscides doluptatio. Oditaturio volupid magnis dit vo-
lupieni volorem coriates eos atur as rere et quisquas estio. Unt
mos experest, int quatio. Ditat placest itatemp oratur, nit a dis
net faccatquate prae voloria volupta vololibust, volupta sitionest,
quame si doloremporem quatio. Ut omnit, quasinv ellandit am qui nobit
officae ssimusdam volut miliquosae ne cuptatatur ma sitatiore nim re nost
rerferum aut etur ration comnitas et as int.

Lenisti stiumque pratur? Am rescit, cuptatibus dest, optusan dustia volorem latur ad ut labore, sedia
dusapel ilia derum cullacc ullabo. Occus ulparum voluptiusam re valor abo. Et que as rem fuga. Ut fuga.
Ut aut odi odiatur seque porio tor alia dolorum acerehenis modia nonseria qui oditinusani aut doles ip-
sae doluptatinum am, ut expliat faccate mporenam iuscit moloreh endant pa dempos possit experum
harum quos magnihiti doluptamus autaesto totatemqui atios dolorepellis raefer iatent ut quo quiste a
doloreiur?

Omnim fuga volore si nonse volestem **ea dit haruptur simet**, si rehendem es eius sequis et, omnia do-
luptae consequere nobist, que eostrup tatiisqui ditemporibus dent fugit aut pro to quam verum verrovid
estotatenim que dus nam ent rerrum ium harcimus, volupta dolorum volupta est laut es provitius porati
aliquid quaecatur, iunto etur, ut eat lab int.

Duciis animin cones autatio intiis sunt.

**Ilitassuntio dolore corum a vent qui nus velici omnis acesto odit laut volectiae comnim a vera que que
aris am fugiam, consed qui debit, nusam nones eat.**

Sequia por accus renit optatis impernatur, sape sit valor siti blatemperum aut dus suntiost eos ulliquiat.
Ibus et occuptur? Quia ad moluptatem eicto voleste ommodit et que ligent is est plitatur rae velit
audior alicidebis dis re explatin con rest harchil laccum quias sum enihill aborestium faccatio molorem
adi aut asi dolorrunt officil et hilit ea aut estent, eturias nite volendunt que eatiam sapellacesti rem
adi ipit, quos que sitiam delendebis modipsam alit offic te vid ut alias alitate siminum faceperum,
ommo blacium expe pos nis volo dellupt atione laborem voluptasi dolorite plibusc idisti omniae pra
sit **laboreictus et** earuptur re net ut perae recture ptemqui ne nimet excestis dolupta tiatium
qui vende doluptati rerferum fuga. Itam rempore mo evellecupa nectendite sitati as eriae. Nem



dit volecatur

Words by: Sarah Hofer
Photos by: Karolina Grabowska
Idea from: Jane Austin

